

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 卵麦	
	エネルギー	159kcal	421kcal	177kcal	431kcal	185kcal	444kcal	193kcal	449kcal	185kcal	449kcal
	たんぱく質	8.8g	14.5g	10.9g	15.9g	11.3g	16.6g	13.8g	18.9g	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	8.0g	8.8g	8.6g	9.9g	8.2g	9.0g	10.1g	11.0g
	炭水化物	15.3g	71.1g	16.0g	70.0g	17.1g	71.6g	16.5g	71.2g	15.2g	71.3g
ナトリウム	744mg	995mg	660mg	808mg	657mg	847mg	583mg	811mg	743mg	970mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	1.7g	2.2g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 乳麦え 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリカツ ブロッコリー 麴とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	
	エネルギー	248kcal	504kcal	240kcal	504kcal	231kcal	497kcal	238kcal	497kcal	237kcal	493kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	13.8g	19.4g	9.5g	15.3g	13.0g	18.1g	15.8g	21.1g
	脂質	11.0g	11.8g	13.1g	14.0g	13.1g	14.7g	12.4g	13.7g	12.4g	13.1g
	炭水化物	18.7g	73.6g	17.1g	73.2g	18.3g	73.2g	17.4g	71.4g	14.1g	69.3g
ナトリウム	733mg	960mg	785mg	1012mg	589mg	815mg	713mg	878mg	724mg	896mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.8g	2.3g	
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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦	
エネルギー	205kcal	459kcal	221kcal	476kcal	223kcal	484kcal	219kcal	481kcal	200kcal	460kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	15.0g	20.1g	18.4g	23.8g	13.9g	19.6g	16.9g	22.3g	
脂質	11.3g	12.1g	10.2g	11.0g	8.5g	9.5g	12.6g	13.5g	10.7g	11.7g	
炭水化物	9.0g	63.4g	17.1g	71.7g	16.1g	71.2g	12.2g	67.9g	9.0g	64.0g	
ナトリウム	737mg	885mg	708mg	934mg	793mg	1021mg	766mg	992mg	646mg	873mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	612kcal	1384kcal	638kcal	1411kcal	639kcal	1425kcal	650kcal	1427kcal	622kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.6g	57.5g	39.7g	55.4g	39.2g	55.7g	40.7g	56.6g	41.5g	57.9g
	脂質	29.5g	32.0g	31.3g	33.8g	30.2g	34.1g	33.2g	36.2g	33.2g	35.8g
	炭水化物	43.0g	208.1g	50.2g	214.9g	51.5g	216.0g	46.1g	210.5g	38.3g	204.6g
	ナトリウム	2214mg	2840mg	2153mg	2754mg	2039mg	2683mg	2062mg	2681mg	2113mg	2739mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.5g	7.1g	5.2g	6.9g	5.2g	6.8g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	835kcal	1608kcal	840kcal	1626kcal	848kcal	1625kcal	829kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.7g	63.6g	47.4g	63.1g	46.6g	63.1g	47.6g	63.5g	47.6g	64.0g
	脂質	36.6g	39.1g	38.3g	40.8g	37.2g	41.1g	40.2g	43.2g	40.3g	42.9g
	炭水化物	74.9g	240.0g	78.0g	242.7g	80.4g	244.9g	75.0g	239.4g	70.2g	236.5g
	ナトリウム	2288mg	2914mg	2229mg	2830mg	2116mg	2760mg	2136mg	2755mg	2187mg	2813mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.7g	7.3g	5.4g	7.1g	5.4g	7.0g	5.5g	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(カロリー1440kcal管理食)

3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け	小麦 小麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 小麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	小麦 小麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 卵麦 卵	
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	159kcal	352kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g
脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	743mg	744mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	乳麦 小麦 小麦		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	小麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 小麦 卵乳麦		★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし	小麦 乳麦 乳麦 小麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	小麦 乳麦 小麦 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	248kcal	441kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	15.8g	19.1g
脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	12.4g	12.9g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	14.1g	56.0g
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	724mg	725mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	小麦 乳麦 小麦 小麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 小麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	小麦 小麦か 小麦 小麦		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦 小麦 小麦	
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	205kcal	398kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.9g	20.2g
脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	10.7g	11.2g
炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	9.0g	50.9g
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	646mg	647mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	612kcal	1191kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.5g	51.4g
脂質	29.5g	31.0g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.2g	34.7g
炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	38.3g	164.0g
ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	819kcal	1398kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.6g	57.5g
脂質	36.6g	38.1g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.3g	41.8g
炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	70.2g	195.9g
ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2187mg	2190mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	卵麦 麦 麦落	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ	卵麦 麦 卵
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 244kcal	487kcal	エネルギー 270kcal	513kcal	エネルギー 247kcal	490kcal	エネルギー 231kcal	474kcal	エネルギー 261kcal	504kcal
たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 7.1g	11.2g	たんぱく質 7.8g	11.9g	たんぱく質 7.6g	11.7g
脂質 13.2g	13.8g	脂質 14.8g	15.4g	脂質 13.5g	14.1g	脂質 14.0g	14.6g	脂質 13.2g	13.8g
炭水化物 24.2g	77.0g	炭水化物 26.1g	78.9g	炭水化物 23.2g	77.0g	炭水化物 18.0g	70.8g	炭水化物 28.7g	81.5g
ナトリウム 614mg	615mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 786mg	787mg	ナトリウム 519mg	520mg	ナトリウム 720mg	721mg
カリウム 240mg	301mg	カリウム 460mg	521mg	カリウム 431mg	492mg	カリウム 274mg	335mg	カリウム 429mg	490mg
リン 117mg	182mg	リン 122mg	187mg	リン 101mg	166mg	リン 98mg	163mg	リン 140mg	205mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 フレンチマカロニ	麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんぴら 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 インゲンのごま和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦落か 卵麦
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 361kcal	604kcal	エネルギー 404kcal	647kcal	エネルギー 395kcal	638kcal	エネルギー 364kcal	607kcal	エネルギー 325kcal	568kcal
たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 7.2g	11.3g
脂質 23.2g	23.9g	脂質 23.9g	24.5g	脂質 23.8g	24.4g	脂質 21.5g	22.1g	脂質 21.3g	21.9g
炭水化物 29.5g	82.3g	炭水化物 35.9g	88.7g	炭水化物 38.7g	91.5g	炭水化物 28.2g	81.0g	炭水化物 26.8g	79.6g
ナトリウム 600mg	601mg	ナトリウム 826mg	827mg	ナトリウム 580mg	581mg	ナトリウム 708mg	709mg	ナトリウム 621mg	622mg
カリウム 276mg	337mg	カリウム 408mg	469mg	カリウム 698mg	759mg	カリウム 407mg	468mg	カリウム 490mg	551mg
リン 122mg	187mg	リン 149mg	214mg	リン 165mg	230mg	リン 158mg	223mg	リン 115mg	180mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎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	
★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 コーンソテー ジャーマンポテト パインキャロットラペ	乳 乳麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ポテトサラダ	卵麦 卵乳麦 卵麦
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 375kcal	618kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 375kcal	618kcal	エネルギー 394kcal	637kcal
たんぱく質 12.9g	17.0g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 13.6g	17.7g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 11.2g	15.3g
脂質 21.7g	22.3g	脂質 20.2g	20.8g	脂質 19.4g	20.0g	脂質 24.0g	24.6g	脂質 24.7g	25.3g
炭水化物 31.7g	84.5g	炭水化物 31.7g	84.5g	炭水化物 22.5g	75.3g	炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 29.6g	82.4g
ナトリウム 828mg	829mg	ナトリウム 644mg	645mg	ナトリウム 404mg	405mg	ナトリウム 603mg	604mg	ナトリウム 736mg	737mg
カリウム 583mg	644mg	カリウム 550mg	611mg	カリウム 549mg	610mg	カリウム 530mg	591mg	カリウム 421mg	482mg
リン 183mg	248mg	リン 109mg	174mg	リン 106mg	171mg	リン 140mg	205mg	リン 135mg	200mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g
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 980kcal	1709kcal	エネルギー 1018kcal	1747kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 980kcal	1709kcal
たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 26.4g	38.7g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 26.0g	38.3g
脂質 58.1g	59.9g	脂質 58.9g	60.7g	脂質 56.7g	58.5g	脂質 59.5g	61.3g	脂質 59.2g	61.0g
炭水化物 85.4g	243.8g	炭水化物 93.7g	252.1g	炭水化物 85.4g	243.8g	炭水化物 74.6g	233.0g	炭水化物 85.1g	243.5g
ナトリウム 2042mg	2045mg	ナトリウム 2158mg	2161mg	ナトリウム 1770mg	1773mg	ナトリウム 1830mg	1833mg	ナトリウム 2077mg	2080mg
カリウム 1099mg	1282mg	カリウム 1418mg	1601mg	カリウム 1678mg	1861mg	カリウム 1211mg	1394mg	カリウム 1340mg	1523mg
リン 422mg	617mg	リン 380mg	575mg	リン 372mg	567mg	リン 396mg	591mg	リン 390mg	585mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g
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 1044kcal	1773kcal	エネルギー 1066kcal	1795kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1028kcal	1757kcal
たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 26.4g	38.7g
脂質 58.2g	60.0g	脂質 59.0g	60.8g	脂質 56.8g	58.6g	脂質 59.6g	61.4g	脂質 59.3g	61.1g
炭水化物 100.9g	259.3g	炭水化物 105.2g	263.6g	炭水化物 100.6g	259.0g	炭水化物 90.1g	248.5g	炭水化物 96.6g	255.0g
ナトリウム 2045mg	2048mg	ナトリウム 2161mg	2164mg	ナトリウム 1771mg	1774mg	ナトリウム 1833mg	1836mg	ナトリウム 2080mg	2083mg
カリウム 1159mg	1342mg	カリウム 1474mg	1657mg	カリウム 1735mg	1918mg	カリウム 1271mg	1454mg	カリウム 1396mg	1579mg
リン 429mg	624mg	リン 386mg	581mg	リン 375mg	570mg	リン 403mg	598mg	リン 396mg	591mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g

※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23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g がんとどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳 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 214kcal	504kcal	エネルギー 197kcal	487kcal	エネルギー 223kcal	513kcal	エネルギー 181kcal	471kcal	エネルギー 254kcal	544kcal
たんぱく質 9.4g	14.3g	たんぱく質 10.2g	15.1g	たんぱく質 7.5g	12.4g	たんぱく質 10.9g	15.8g	たんぱく質 10.5g	15.4g
脂質 12.6g	13.3g	脂質 12.1g	12.8g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 8.4g	9.1g	脂質 15.1g	15.8g
炭水化物 16.1g	79.0g	炭水化物 13.1g	76.0g	炭水化物 18.6g	81.5g	炭水化物 15.9g	78.8g	炭水化物 18.2g	81.1g
ナトリウム 533mg	534mg	ナトリウム 597mg	598mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 488mg	489mg	ナトリウム 504mg	505mg
カリウム 401mg	473mg	カリウム 585mg	657mg	カリウム 173mg	245mg	カリウム 487mg	559mg	カリウム 532mg	604mg
リン 124mg	201mg	リン 153mg	230mg	リン 102mg	179mg	リン 180mg	257mg	リン 122mg	199mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのベッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ	麦 麦落か 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 284kcal	574kcal	エネルギー 307kcal	597kcal	エネルギー 321kcal	611kcal	エネルギー 332kcal	622kcal	エネルギー 259kcal	549kcal
たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 15.8g	20.7g	たんぱく質 11.8g	16.7g	たんぱく質 16.5g	21.4g
脂質 15.9g	16.6g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 19.4g	20.1g	脂質 17.5g	18.2g	脂質 14.2g	14.9g
炭水化物 16.6g	79.5g	炭水化物 25.7g	88.6g	炭水化物 17.6g	80.5g	炭水化物 32.0g	94.9g	炭水化物 14.8g	77.7g
ナトリウム 873mg	874mg	ナトリウム 510mg	511mg	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 868mg	869mg	ナトリウム 755mg	756mg
カリウム 642mg	714mg	カリウム 576mg	648mg	カリウム 514mg	586mg	カリウム 577mg	649mg	カリウム 406mg	478mg
リン 199mg	276mg	リン 178mg	255mg	リン 76mg	153mg	リン 189mg	266mg	リン 140mg	217mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 竹輪のごま炒め 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦
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 311kcal	601kcal	エネルギー 267kcal	557kcal	エネルギー 258kcal	548kcal	エネルギー 326kcal	616kcal	エネルギー 277kcal	567kcal
たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 16.1g	21.0g	たんぱく質 13.6g	18.5g
脂質 19.7g	20.4g	脂質 12.8g	13.5g	脂質 15.6g	16.3g	脂質 16.5g	17.2g	脂質 18.5g	19.2g
炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 19.0g	81.9g	炭水化物 14.3g	77.2g	炭水化物 27.5g	90.4g	炭水化物 15.1g	78.0g
ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 856mg	857mg	ナトリウム 703mg	704mg	ナトリウム 605mg	606mg	ナトリウム 546mg	547mg
カリウム 290mg	362mg	カリウム 421mg	493mg	カリウム 463mg	535mg	カリウム 432mg	504mg	カリウム 494mg	566mg
リン 179mg	256mg	リン 200mg	277mg	リン 204mg	281mg	リン 170mg	247mg	リン 232mg	309mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 809kcal	1679kcal	エネルギー 771kcal	1641kcal	エネルギー 802kcal	1672kcal	エネルギー 839kcal	1709kcal	エネルギー 790kcal	1660kcal
たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 40.6g	55.3g
脂質 48.2g	50.3g	脂質 42.0g	44.1g	脂質 47.9g	50.0g	脂質 42.4g	44.5g	脂質 47.8g	49.9g
炭水化物 51.1g	239.8g	炭水化物 57.8g	246.5g	炭水化物 50.5g	239.2g	炭水化物 75.4g	264.1g	炭水化物 48.1g	236.8g
ナトリウム 2081mg	2084mg	ナトリウム 1963mg	1966mg	ナトリウム 2004mg	2007mg	ナトリウム 1961mg	1964mg	ナトリウム 1805mg	1808mg
カリウム 1333mg	1549mg	カリウム 1582mg	1798mg	カリウム 1150mg	1366mg	カリウム 1496mg	1712mg	カリウム 1432mg	1648mg
リン 502mg	733mg	リン 531mg	762mg	リン 613mg	832mg	リン 539mg	770mg	リン 494mg	725mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 937kcal	1807kcal	エネルギー 897kcal	1767kcal	エネルギー 898kcal	1768kcal	エネルギー 967kcal	1837kcal	エネルギー 886kcal	1756kcal
たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 41.4g	56.1g
脂質 48.4g	50.5g	脂質 42.2g	44.3g	脂質 48.1g	50.2g	脂質 42.6g	44.7g	脂質 48.0g	50.1g
炭水化物 82.0g	270.7g	炭水化物 88.3g	277.0g	炭水化物 73.5g	262.2g	炭水化物 106.3g	295.0g	炭水化物 71.1g	259.8g
ナトリウム 2087mg	2090mg	ナトリウム 1965mg	1968mg	ナトリウム 2010mg	2013mg	ナトリウム 1967mg	1970mg	ナトリウム 1811mg	1814mg
カリウム 1453mg	1669mg	カリウム 1696mg	1912mg	カリウム 1263mg	1479mg	カリウム 1616mg	1832mg	カリウム 1545mg	1761mg
リン 516mg	747mg	リン 537mg	768mg	リン 394mg	625mg	リン 553mg	784mg	リン 506mg	737mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 937kcal	1807kcal	エネルギー 897kcal	1767kcal	エネルギー 898kcal	1768kcal	エネルギー 967kcal	1837kcal	エネルギー 886kcal	1756kcal
たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 41.4g	56.1g
脂質 48.4g	50.5g	脂質 42.2g	44.3g	脂質 48.1g	50.2g	脂質 42.6g	44.7g	脂質 48.0g	50.1g
炭水化物 82.0g	270.7g	炭水化物 88.3g	277.0g	炭水化物 73.5g	262.2g	炭水化物 106.3g	295.0g	炭水化物 71.1g	259.8g
ナトリウム 2087mg	2090mg	ナトリウム 1965mg	1968mg	ナトリウム 2010mg	2013mg	ナトリウム 1967mg	1970mg	ナトリウム 1811mg	1814mg
カリウム 1453mg	1669mg	カリウム 1696mg	1912mg	カリウム 1263mg	1479mg	カリウム 1616mg	1832mg	カリウム 1545mg	1761mg
リン 516mg	747mg	リン 537mg	768mg	リン 394mg	625mg	リン 553mg	784mg	リン 506mg	737mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.6g

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23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27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			★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		
麩と野菜の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		豚すき風煮物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		ごぼう大豆	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
梅和えスパゲティ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		なめこと若芽のサツと煮	麦		蕪と柚子の甘酢漬	麦		オクラとツナの辛み和え	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	116kcal	383kcal	エネルギー	138kcal	415kcal	エネルギー	106kcal	383kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	104kcal	376kcal
蛋白質	4.9g	10.6g	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	7.0g	13.3g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.1g	14.4g
脂質	3.2g	4.1g	脂質	5.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	2.7g	3.7g
炭水化物	16.2g	73.1g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.4g	68.5g	炭水化物	12.8g	69.1g	炭水化物	12.2g	69.5g
ナトリウム	730mg	1197mg	ナトリウム	696mg	1138mg	ナトリウム	619mg	1060mg	ナトリウム	551mg	994mg	ナトリウム	640mg	1106mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★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		
ブリのごま焼	麦		鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		アジのカレー焼	麦	
人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		大根のあっさり生姜漬	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	麦落	
高野豆腐の炒り煮	麦		キャベツの出汁煮	麦		菜の花とベーコンの pasta	卵乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		担々風春雨	麦落	
若芽とパインの酢の物	麦		切干大根としらすの煮物	麦		なすの中華風南蛮漬	麦		能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	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	271kcal	552kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	263kcal	535kcal
蛋白質	17.3g	23.8g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	13.9g	19.7g
脂質	14.7g	16.4g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	15.1g	16.0g
炭水化物	17.4g	74.7g	炭水化物	17.1g	74.3g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	25.3g	81.3g	炭水化物	19.2g	76.7g
ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	697mg	1139mg	ナトリウム	754mg	1198mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鯖の磯辺焼	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		キャベツソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		若芽ともやしの酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	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	280kcal	552kcal	エネルギー	317kcal	588kcal	エネルギー	245kcal	513kcal	エネルギー	217kcal	489kcal	エネルギー	271kcal	538kcal
蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	12.1g	18.1g
脂質	17.1g	18.1g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	17.4g	18.3g
炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	80.2g	炭水化物	29.8g	86.4g	炭水化物	11.1g	68.8g	炭水化物	15.9g	72.4g
ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	811mg	1256mg	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	850mg	1294mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	667kcal	1487kcal	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	616kcal	1437kcal	エネルギー	625kcal	1429kcal	エネルギー	638kcal	1449kcal
蛋白質	35.0g	53.3g	蛋白質	35.4g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.7g	蛋白質	28.6g	45.7g	蛋白質	34.1g	52.2g
脂質	35.0g	38.6g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	34.0g	36.7g	脂質	35.2g	38.0g
炭水化物	51.0g	222.4g	炭水化物	53.2g	224.4g	炭水化物	63.2g	234.3g	炭水化物	49.2g	219.2g	炭水化物	47.3g	218.6g
ナトリウム	2315mg	3664mg	ナトリウム	2232mg	3557mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	1911mg	3238mg	ナトリウム	2244mg	3598mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g

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

お食事の作り方



- 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23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27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		
麩と野菜の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		豚すき風煮物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		ごぼう大豆	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
梅和えスパゲティ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		なめこと若芽のサツと煮	麦		蕪と柚子の甘酢漬	麦		オクラとツナの辛み和え	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	116kcal	275kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	104kcal	263kcal
蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	2.7g	3.4g
炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	12.2g	45.2g
ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	640mg	1080mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリのごま焼	麦		鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		アジのカレー焼	麦	
人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		大根のあっさり生姜漬	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	
高野豆腐の炒り煮	麦		キャベツの出汁煮	麦		菜の花とベーコンの pasta	卵乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		担々風春雨	麦落	
若芽とパインの酢の物	麦		切干大根としらすの煮物	麦		なすの中華風南蛮漬	麦		能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	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	271kcal	430kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.9g	17.6g
脂質	14.7g	15.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	754mg	1194mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鯖の磯辺焼	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		キャベツソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		若芽ともやし酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	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	280kcal	439kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	271kcal	430kcal
蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	12.1g	15.8g
脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.9g	48.9g
ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	850mg	1290mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	667kcal	1144kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal
蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	34.1g	45.2g
脂質	35.0g	37.1g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	35.2g	37.3g
炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	49.2g	148.2g	炭水化物	47.3g	146.3g
ナトリウム	2315mg	3635mg	ナトリウム	2232mg	3552mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	1911mg	3231mg	ナトリウム	2244mg	3564mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27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		
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんと煮	麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	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	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.9g	12.7g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g
ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	825mg	1348mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	
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	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	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	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	20.1g	31.5g
脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
ナトリウム	2119mg	3688mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g

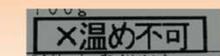
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困窮者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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