

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 2月15日(月) | | 2月16日(火) | | 2月17日(水) | | 2月18日(木) | | 2月19日(金) | | | | | | |
|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|----------------|----------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 大豆の洋風五目煮 | ★ごはん150g | 鶏肉と小松菜煮 | ★ごはん150g | ミートインオムレツ | ★ごはん150g | 豚肉と厚揚げの煮物 | ★ごはん150g | 鶏肉とジャガ芋の揚煮 | | | | | |
| | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 白菜の煮ひたし | 卵乳麦 | 野菜の味噌煮込み | 卵乳麦 | ひじきとアサリのさっぱり煮 | 卵乳麦 | レンコンとフキの煮物 | | | | | |
| | 煮生酢 | 煮生酢 | 煮生酢 | 加万のビーツ味噌和え | 煮生酢 | 大豆とごぼうの煮物 | 煮生酢 | ハンパンジーサラダ | 煮生酢 | 豆腐のかに風あんかけ | | | | | |
| | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★味噌汁(豆腐・なめこ) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| エネルギー | 215kcal | 474kcal | エネルギー | 159kcal | 419kcal | エネルギー | 178kcal | 451kcal | エネルギー | 166kcal | 422kcal | エネルギー | 169kcal | 436kcal | |
| たんぱく質 | 12.3g | 17.5g | たんぱく質 | 14.2g | 19.6g | たんぱく質 | 11.4g | 17.7g | たんぱく質 | 11.6g | 16.8g | たんぱく質 | 7.7g | 13.5g | |
| 脂質 | 10.0g | 11.3g | 脂質 | 6.0g | 7.0g | 脂質 | 5.6g | 7.3g | 脂質 | 8.2g | 8.9g | 脂質 | 6.4g | 8.0g | |
| 炭水化物 | 19.5g | 73.9g | 炭水化物 | 13.2g | 68.2g | 炭水化物 | 12.5g | 77.3g | 炭水化物 | 12.2g | 67.3g | 炭水化物 | 19.3g | 74.3g | |
| ナトリウム | 699mg | 884mg | ナトリウム | 545mg | 799mg | ナトリウム | 581mg | 807mg | ナトリウム | 639mg | 806mg | ナトリウム | 486mg | 713mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 赤魚の青じそ焼 | ★ごはん150g | ピリ辛牛肉炒め | ★ごはん150g | 白身魚のガーリックオイル焼き | ★ごはん150g | 鶏の酒蒸し煮 | ★ごはん150g | アジの野菜あんかけ | | | | | |
| | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 五色煮 | 卵麦 | 法蓮草のおひたし | 卵麦 | キャベツソテー | 卵麦 | フロッコリーの煮物 | | | | | |
| | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 竹の子のカレーそぼろ炒め | | | | | |
| | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | ★すまし汁(巻麩・キャベツ) | | | | |
| | 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 | 213kcal | 477kcal | エネルギー | 240kcal | 499kcal | エネルギー | 210kcal | 467kcal | エネルギー | 229kcal | 484kcal | エネルギー | 215kcal | 474kcal | |
| たんぱく質 | 15.8g | 21.5g | たんぱく質 | 11.0g | 16.2g | たんぱく質 | 13.5g | 18.7g | たんぱく質 | 13.6g | 18.7g | たんぱく質 | 18.0g | 23.2g | |
| 脂質 | 12.1g | 13.0g | 脂質 | 14.0g | 15.3g | 脂質 | 11.3g | 12.1g | 脂質 | 12.5g | 13.3g | 脂質 | 9.4g | 10.7g | |
| 炭水化物 | 10.4g | 66.5g | 炭水化物 | 17.1g | 71.5g | 炭水化物 | 12.6g | 67.8g | 炭水化物 | 14.7g | 69.3g | 炭水化物 | 15.3g | 69.7g | |
| ナトリウム | 755mg | 982mg | ナトリウム | 780mg | 945mg | ナトリウム | 697mg | 944mg | ナトリウム | 673mg | 899mg | ナトリウム | 740mg | 925mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | | | | | |
| | ◎グレープフルーツ200g | ◎りんご150g | ◎キウイフルーツ150g | ◎オレンジ200g | ◎キウイフルーツ150g | ◎オレンジ200g | ◎キウイフルーツ150g | ◎オレンジ200g | ◎キウイフルーツ150g | ◎オレンジ200g | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | ハーブチキンソテー | ★ごはん150g | あぶらかれいみぞれ煮 | ★ごはん150g | 鶏肉の韓国風炒め | ★ごはん150g | フリのこま醤油焼 | ★ごはん150g | 豚生姜焼き丼(具) | | | | | |
| | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | スナッフえんどう | 卵麦 | 麩の野菜あんかけ | 卵麦 | 金時豆煮 | 卵麦 | ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み | | | | | |
| | 生姜とえのきの煮物 | 生姜とえのきの煮物 | 生姜とえのきの煮物 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 生姜とえのきの煮物 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 生姜とえのきの煮物 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 生姜とえのきの煮物 | 若芽としらすのおひたし | | | | | |
| | ★味噌汁(小松菜・切干) | ★味噌汁(小松菜・切干) | ★味噌汁(小松菜・切干) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(小松菜・切干) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(小松菜・切干) | ★味噌汁(小松菜・切干) | ★味噌汁(小松菜・切干) | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | | | | | |
| | 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 | 471kcal | エネルギー | 249kcal | 505kcal | エネルギー | 248kcal | 507kcal | エネルギー | 239kcal | 501kcal | エネルギー | 235kcal | 502kcal | |
| たんぱく質 | 13.2g | 18.4g | たんぱく質 | 20.3g | 25.4g | たんぱく質 | 15.1g | 20.3g | たんぱく質 | 15.0g | 20.6g | たんぱく質 | 13.1g | 19.0g | |
| 脂質 | 9.9g | 10.7g | 脂質 | 11.8g | 12.6g | 脂質 | 12.9g | 14.2g | 脂質 | 11.2g | 12.1g | 脂質 | 11.2g | 12.3g | |
| 炭水化物 | 17.2g | 72.0g | 炭水化物 | 15.6g | 70.5g | 炭水化物 | 17.2g | 71.4g | 炭水化物 | 18.0g | 73.5g | 炭水化物 | 21.1g | 77.0g | |
| ナトリウム | 688mg | 917mg | ナトリウム | 770mg | 1017mg | ナトリウム | 804mg | 969mg | ナトリウム | 729mg | 955mg | ナトリウム | 904mg | 1131mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.9g | |
| 合計 | エネルギー | 642kcal | 1422kcal | エネルギー | 648kcal | 1423kcal | エネルギー | 636kcal | 1425kcal | エネルギー | 634kcal | 1407kcal | エネルギー | 619kcal | 1412kcal |
| | たんぱく質 | 41.3g | 57.4g | たんぱく質 | 45.5g | 61.2g | たんぱく質 | 40.0g | 56.7g | たんぱく質 | 40.2g | 56.1g | たんぱく質 | 38.8g | 55.7g |
| | 脂質 | 32.0g | 35.0g | 脂質 | 31.8g | 34.9g | 脂質 | 29.8g | 33.6g | 脂質 | 31.9g | 34.3g | 脂質 | 27.0g | 31.0g |
| | 炭水化物 | 47.1g | 212.4g | 炭水化物 | 45.9g | 210.2g | 炭水化物 | 51.3g | 216.5g | 炭水化物 | 44.9g | 210.1g | 炭水化物 | 55.7g | 221.0g |
| | ナトリウム | 2142mg | 2783mg | ナトリウム | 2095mg | 2761mg | ナトリウム | 2082mg | 2720mg | ナトリウム | 2041mg | 2660mg | ナトリウム | 2130mg | 2769mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 839kcal | 1619kcal | エネルギー | 855kcal | 1630kcal | エネルギー | 837kcal | 1626kcal | エネルギー | 833kcal | 1606kcal | エネルギー | 820kcal | 1613kcal |
| | たんぱく質 | 49.0g | 65.1g | たんぱく質 | 51.6g | 67.3g | たんぱく質 | 47.4g | 64.1g | たんぱく質 | 48.1g | 64.0g | たんぱく質 | 46.2g | 63.1g |
| | 脂質 | 39.0g | 42.0g | 脂質 | 38.9g | 42.0g | 脂質 | 36.8g | 40.6g | 脂質 | 38.9g | 41.3g | 脂質 | 34.0g | 38.0g |
| | 炭水化物 | 74.9g | 240.2g | 炭水化物 | 77.8g | 242.1g | 炭水化物 | 80.2g | 245.4g | 炭水化物 | 73.1g | 238.3g | 炭水化物 | 84.6g | 249.9g |
| | ナトリウム | 2218mg | 2859mg | ナトリウム | 2169mg | 2835mg | ナトリウム | 2159mg | 2797mg | ナトリウム | 2117mg | 2736mg | ナトリウム | 2207mg | 2846mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.3g | |

※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、商品は使用日に限定して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。

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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 2月15日(月) | | 2月16日(火) | | 2月17日(水) | | 2月18日(木) | | 2月19日(金) | | | | | | |
|---------|--------------------------|-----------|---------------------|--------------|-------------------------|----------------|----------------------|----------------|-------------------------|------------------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 大豆の洋風五目煮 | ★ごはん120g | 鶏肉と小松菜煮 | ★ごはん120g | ミートインオムレツ | ★ごはん120g | 豚肉と厚揚げの煮物 | ★ごはん120g | 鶏肉とジャガ芋の揚煮 | | | | | |
| | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 白菜の煮ひたし | 卵乳麦 | 野菜の味噌煮込み | 卵乳麦 | ひじきとアサリのさっぱり煮 | 卵乳麦 | レンコンとフキの煮物 | | | | | |
| | 麦 | 麦 | 麦 | 加ワワのビーツ味噌和え | 麦 | 大豆とごぼうの煮物 | 麦 | ハンパンジーサラダ | 麦 | 豆腐のかに風あなかけ | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 215kcal | 408kcal | エネルギー | 159kcal | 352kcal | エネルギー | 178kcal | 371kcal | エネルギー | 166kcal | 359kcal | エネルギー | 169kcal | 362kcal |
| 昼食 | ★ごはん120g | 赤魚の青じそ焼 | ★ごはん120g | ピリ辛牛肉炒め | ★ごはん120g | 白身魚のガーリックオイル焼き | ★ごはん120g | 鶏の酒蒸し煮 | ★ごはん120g | アジの野菜あんかけ | | | | | |
| | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 五色煮 | 卵乳麦 | インゲンソテー | 卵乳麦 | キャベツソテー | 卵乳麦 | フロッコリーの煮物 | | | | | |
| | 麦 | 麦 | 麦 | 法蓮草のおひたし | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | 白菜と若布の煮物 | 麦 | 竹の子のカレーそぼろ炒め | | | | | |
| | 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 | 213kcal | 406kcal | エネルギー | 240kcal | 433kcal | エネルギー | 210kcal | 403kcal | エネルギー | 229kcal | 422kcal | エネルギー | 215kcal | 408kcal |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ★ごはん120g | ハーブチキンソテー | ★ごはん120g | あぶらかれいみぞれ煮 | ★ごはん120g | 鶏肉の韓国風炒め | ★ごはん120g | フリのこま醤油焼 | ★ごはん120g | 豚生姜焼き丼(具) | | | | | |
| 夕食 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | 卵乳麦 | スナッフスんどう | 卵乳麦 | 麩の野菜あんかけ | 卵乳麦 | 金時豆煮 | 卵乳麦 | ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み | | | | | |
| | 麦 | 麦 | 麦 | キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦 | フロッコリーのゴマ和え | 麦 | きつね揚げと小松菜の煮ひたし | 麦 | 若芽としらすのおひたし | | | | | |
| | 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 | 249kcal | 442kcal | エネルギー | 248kcal | 441kcal | エネルギー | 239kcal | 432kcal | エネルギー | 235kcal | 428kcal |
| | 合計 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | |
| エネルギー | | 642kcal | 1221kcal | エネルギー | 648kcal | 1227kcal | エネルギー | 636kcal | 1215kcal | エネルギー | 634kcal | 1213kcal | エネルギー | 619kcal | 1198kcal |
| たんぱく質 | | 41.3g | 51.2g | たんぱく質 | 45.5g | 55.4g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g | たんぱく質 | 40.2g | 50.1g | たんぱく質 | 38.8g | 48.7g |
| 脂質 | | 32.0g | 33.5g | 脂質 | 31.8g | 33.3g | 脂質 | 29.8g | 31.3g | 脂質 | 31.9g | 33.4g | 脂質 | 27.0g | 28.5g |
| 炭水化物 | | 47.1g | 172.8g | 炭水化物 | 45.9g | 171.6g | 炭水化物 | 51.3g | 177.0g | 炭水化物 | 44.9g | 170.6g | 炭水化物 | 55.7g | 181.4g |
| 合計(間食込) | エネルギー | 839kcal | 1418kcal | エネルギー | 855kcal | 1434kcal | エネルギー | 837kcal | 1416kcal | エネルギー | 833kcal | 1412kcal | エネルギー | 820kcal | 1399kcal |

※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、商品は使用日に限定して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

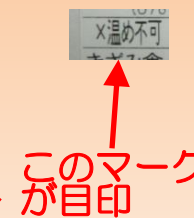


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 2月15日(月) | | 2月16日(火) | | 2月17日(水) | | 2月18日(木) | | 2月19日(金) | | | | | | | |
|-------|------------|----------|----------------|----------|--------------|----------|---------------|---------|--------------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | 牛ごぼうの生姜煮 | | 鶏肉の中華甘酢炒め | | 豚肉と厚揚げの煮物 | | 厚焼玉子 | | 豆腐ステーキ | | | | | | | |
| | 野菜炒め | | ナスの炒り煮 | | 大根と人参のきんぴら | | 春雨の五目炒め | | 大根と蕪の出汁煮 | | | | | | | |
| | がにかまサラダ | | 里芋のかに風あんかけ | | ハムの和風サラダ | | 南瓜サラダ | | 玉子スハサラダ | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 299kcal | 542kcal | エネルギー | 326kcal | 569kcal | エネルギー | 280kcal | 523kcal | エネルギー | 291kcal | 534kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g | たんぱく質 | 7.4g | 11.5g | たんぱく質 | 8.3g | 12.4g | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g | | | | |
| | 脂質 | 16.8g | 17.4g | 脂質 | 18.6g | 19.2g | 脂質 | 17.6g | 18.2g | 脂質 | 15.3g | 15.9g | | | | |
| | 炭水化物 | 30.5g | 83.3g | 炭水化物 | 32.7g | 85.5g | 炭水化物 | 21.3g | 74.1g | 炭水化物 | 31.1g | 83.9g | | | | |
| ナトリウム | 562mg | 563mg | ナトリウム | 445mg | 446mg | ナトリウム | 607mg | 608mg | ナトリウム | 512mg | 513mg | | | | | |
| カリウム | 434mg | 495mg | カリウム | 479mg | 540mg | カリウム | 504mg | 565mg | カリウム | 311mg | 372mg | | | | | |
| リン | 95mg | 160mg | リン | 113mg | 178mg | リン | 157mg | 222mg | リン | 109mg | 174mg | | | | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | | | | | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | 塩ダレポーク | | 餃子・焼売セット | | サウラのおろし煮 | | 豚ばら肉炒め | | 自身魚のムニエル | | | | | | | |
| | 葉の花のクリーム煮 | | 鶏肉のカレー煮 | | スイートおさつ | | ジャガ芋の洋風あんかけ | | 小倉金時 | | | | | | | |
| | 揚げナスのめかぶ和え | | マカロニとパプリカのサラダ | | キャベツのピーナッツ和え | | もずくの酢の物 | | 野菜のピーナッツ和え | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 355kcal | 598kcal | エネルギー | 346kcal | 589kcal | エネルギー | 317kcal | 560kcal | エネルギー | 330kcal | 573kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 10.1g | 14.2g | | | | |
| | 脂質 | 27.7g | 28.3g | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 12.4g | 13.0g | 脂質 | 22.7g | 23.3g | | | | |
| | 炭水化物 | 15.3g | 68.1g | 炭水化物 | 30.2g | 83.0g | 炭水化物 | 39.4g | 92.2g | 炭水化物 | 27.8g | 80.6g | | | | |
| ナトリウム | 679mg | 680mg | ナトリウム | 804mg | 805mg | ナトリウム | 328mg | 329mg | ナトリウム | 779mg | 780mg | | | | | |
| カリウム | 488mg | 549mg | カリウム | 354mg | 415mg | カリウム | 676mg | 737mg | カリウム | 568mg | 629mg | | | | | |
| リン | 144mg | 209mg | リン | 132mg | 197mg | リン | 161mg | 226mg | リン | 136mg | 201mg | | | | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 0.8g | 0.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | | | | | |
| 間食 | ◎みかん(缶) | 15g | ◎ハイチップル(缶) | 15g | ◎黄桃(缶) | 15g | ◎みかん(缶) | 15g | ◎ハイチップル(缶) | 15g | | | | | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | 鶏のごまダレ煮 | | クリーム煮込みハンバーグ | | チキンピカタ | | サンモシフライ | | ナスと鶏肉のしぎ焼 | | | | | | | |
| | ブロッコリー | | ミックスソテー | | トマトソース | | チンゲン菜ソテー | | 切干大根のカレーさんびら | | | | | | | |
| | さつま芋のそぼろ煮 | | ぜんまいとコンニャクの炒め煮 | | ハンダスハ | | ウインナーときのこの炒め物 | | 明太ポテトサラダ | | | | | | | |
| | 明太春雨サラダ | | 春雨とツナのサラダ | | きのこじゃが芋のアージョ | | ただぎごぼう | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 346kcal | 589kcal | エネルギー | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 398kcal | 641kcal | エネルギー | 327kcal | 570kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 9.3g | 13.4g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | | | | |
| 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 脂質 | 25.4g | 26.0g | 脂質 | 22.0g | 22.6g | | | | | |
| 炭水化物 | 32.9g | 85.7g | 炭水化物 | 22.5g | 75.3g | 炭水化物 | 30.1g | 82.9g | 炭水化物 | 23.5g | 76.3g | | | | | |
| ナトリウム | 585mg | 586mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 717mg | 718mg | ナトリウム | 670mg | 671mg | | | | | |
| カリウム | 473mg | 534mg | カリウム | 452mg | 513mg | カリウム | 576mg | 637mg | カリウム | 380mg | 441mg | | | | | |
| リン | 153mg | 218mg | リン | 149mg | 214mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 156mg | 221mg | | | | | |
| 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 | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | 鶏のごまダレ煮 | | クリーム煮込みハンバーグ | | チキンピカタ | | サンモシフライ | | ナスと鶏肉のしぎ焼 | | | | | | | |
| | ブロッコリー | | ミックスソテー | | トマトソース | | チンゲン菜ソテー | | 切干大根のカレーさんびら | | | | | | | |
| | さつま芋のそぼろ煮 | | ぜんまいとコンニャクの炒め煮 | | ハンダスハ | | ウインナーときのこの炒め物 | | 明太ポテトサラダ | | | | | | | |
| | 明太春雨サラダ | | 春雨とツナのサラダ | | きのこじゃが芋のアージョ | | ただぎごぼう | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 346kcal | 589kcal | エネルギー | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 398kcal | 641kcal | エネルギー | 327kcal | 570kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 9.3g | 13.4g | たんぱく質 | 11.5g | 15.6g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | | | | |
| | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 脂質 | 25.4g | 26.0g | 脂質 | 22.0g | 22.6g | | | | |
| 炭水化物 | 32.9g | 85.7g | 炭水化物 | 22.5g | 75.3g | 炭水化物 | 30.1g | 82.9g | 炭水化物 | 23.5g | 76.3g | | | | | |
| ナトリウム | 585mg | 586mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 717mg | 718mg | ナトリウム | 670mg | 671mg | | | | | |
| カリウム | 473mg | 534mg | カリウム | 452mg | 513mg | カリウム | 576mg | 637mg | カリウム | 380mg | 441mg | | | | | |
| リン | 153mg | 218mg | リン | 149mg | 214mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 156mg | 221mg | | | | | |
| 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 | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | | | | |
| 合計 | エネルギー | 1000kcal | 1729kcal | エネルギー | 1012kcal | 1741kcal | エネルギー | 995kcal | 1724kcal | エネルギー | 979kcal | 1708kcal | エネルギー | 1008kcal | 1737kcal | |
| | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 26.9g | 39.2g | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g | |
| | 脂質 | 63.0g | 64.8g | 脂質 | 60.3g | 62.1g | 脂質 | 55.4g | 57.2g | 脂質 | 60.0g | 61.8g | 脂質 | 61.5g | 63.3g | |
| | 炭水化物 | 78.7g | 237.1g | 炭水化物 | 85.4g | 243.8g | 炭水化物 | 90.8g | 249.2g | 炭水化物 | 82.4g | 240.8g | 炭水化物 | 80.3g | 238.7g | |
| | ナトリウム | 1826mg | 1829mg | ナトリウム | 1958mg | 1961mg | ナトリウム | 1652mg | 1655mg | ナトリウム | 1961mg | 1964mg | ナトリウム | 1731mg | 1734mg | |
| | カリウム | 1395mg | 1578mg | カリウム | 1285mg | 1468mg | カリウム | 1756mg | 1939mg | カリウム | 1259mg | 1442mg | カリウム | 1412mg | 1595mg | |
| | リン | 392mg | 587mg | リン | 394mg | 589mg | リン | 478mg | 673mg | リン | 401mg | 596mg | リン | 419mg | 614mg | |
| | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1048kcal | 1777kcal | エネルギー | 1075kcal | 1804kcal | エネルギー | 1059kcal | 1788kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1071kcal | 1800kcal |
| | | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 29.2g | 41.5g | たんぱく質 | 31.7g | 44.0g | たんぱく質 | 27.3g | 39.6g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g |
| 脂質 | | 63.1g | 64.9g | 脂質 | 60.4g | 62.2g | 脂質 | 55.5g | 57.3g | 脂質 | 60.1g | 61.9g | 脂質 | 61.6g | 63.4g | |
| 炭水化物 | | 90.2g | 248.6g | 炭水化物 | 100.6g | 259.0g | 炭水化物 | 106.3g | 264.7g | 炭水化物 | 93.9g | 252.3g | 炭水化物 | 95.5g | 253.9g | |
| ナトリウム | | 1829mg | 1832mg | ナトリウム | 1959mg | 1962mg | ナトリウム | 1655mg | 1658mg | ナトリウム | 1964mg | 1967mg | ナトリウム | 1732mg | 1735mg | |
| カリウム | | 1451mg | 1634mg | カリウム | 1342mg | 1525mg | カリウム | 1816mg | 1999mg | カリウム | 1315mg | 1498mg | カリウム | 1469mg | 1652mg | |
| リン | | 398mg | 593mg | リン | 397mg | 592mg | リン | 485mg | 680mg | リン | 407mg | 602mg | リン | 422mg | 617mg | |
| 食塩相当量 | | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | |

※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、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 2月15日(月) | | 2月16日(火) | | 2月17日(水) | | 2月18日(木) | | 2月19日(金) | | | | |
|-------|------------|---------|----------------|----------|--------------|----------|--------------|---------|---------------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | | | |
| | チキンボール煮 | 卵乳麦 | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | 豆腐ステーキ | 卵乳麦 | | | |
| | 三色煮豆 | 麦 | 大豆の洋風五目煮 | 乳麦 | 牛肉とひじきの炒め煮 | 麦 | ブロッコリーの玉子とじ | 卵乳麦 | ひき肉と里芋の味噌煮 | 卵乳麦 | | | |
| | もずくの酢の物 | 麦 | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | ジャガ芋の中華炒め | 乳麦 | 野菜の三杯酢 | 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 | |
| | エネルギー | 189kcal | 479kcal | エネルギー | 216kcal | 506kcal | エネルギー | 198kcal | 488kcal | エネルギー | 188kcal | 478kcal | |
| | たんぱく質 | 8.7g | 13.6g | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | たんぱく質 | 14.7g | 19.6g | たんぱく質 | 6.7g | 11.6g | |
| | 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 10.9g | 11.1g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | |
| | 炭水化物 | 25.2g | 88.1g | 炭水化物 | 23.6g | 86.5g | 炭水化物 | 10.4g | 73.3g | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | |
| | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 643mg | 644mg | ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 555mg | 556mg | |
| カリウム | 407mg | 479mg | カリウム | 535mg | 607mg | カリウム | 521mg | 593mg | カリウム | 460mg | 532mg | | |
| リン | 127mg | 204mg | リン | 161mg | 238mg | リン | 192mg | 269mg | リン | 122mg | 199mg | | |
| 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 | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | | |
| 昼食 | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | | | |
| | サウラのおろし煮 | 麦 | チキンピカタ | 卵麦 | アジのみりん焼 | 麦 | 鶏肉とこのこのバター醤油 | 乳麦 | 自身魚のムニエル | 卵麦 | | | |
| | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦 | トマトソース | 麦 | きのこのソテー | 麦 | ナスの挽肉炒め | 麦 | インゲンと豚肉のトマト炒め | 卵麦 | | | |
| | 玉子スバサラダ | 卵乳麦 | ブロッコリー | 麦 | さつまいもと鶏肉の炒め物 | 麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | えびポテトサラダ | 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 | |
| | エネルギー | 342kcal | 632kcal | エネルギー | 301kcal | 591kcal | エネルギー | 333kcal | 623kcal | エネルギー | 339kcal | 629kcal | |
| | たんぱく質 | 17.5g | 22.4g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 19.2g | 24.1g | たんぱく質 | 15.8g | 20.7g | |
| | 脂質 | 19.7g | 20.4g | 脂質 | 17.7g | 18.4g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 19.1g | 19.8g | |
| | 炭水化物 | 22.1g | 85.0g | 炭水化物 | 18.8g | 81.7g | 炭水化物 | 26.6g | 89.5g | 炭水化物 | 18.2g | 81.1g | |
| | ナトリウム | 786mg | 787mg | ナトリウム | 813mg | 814mg | ナトリウム | 752mg | 753mg | ナトリウム | 754mg | 754mg | |
| カリウム | 539mg | 611mg | カリウム | 562mg | 634mg | カリウム | 581mg | 653mg | カリウム | 485mg | 557mg | | |
| リン | 218mg | 295mg | リン | 195mg | 272mg | リン | 240mg | 317mg | リン | 198mg | 275mg | | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | |
| 間食 | ◎みかん(缶) | 150g | ◎ハイチップル(缶) | 150g | ◎黄桃(缶) | 150g | ◎みかん(缶) | 150g | ◎ハイチップル(缶) | 150g | | | |
| | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | | | |
| | 鶏のマスタード焼き | 麦 | ハッシュドポーク | 乳麦 | えびカツ | 麦 | ブリの磯辺焼 | 麦 | 豚ソテー並の具 | 麦 | | | |
| | キャベツソテー | 卵乳麦 | カリフラワーの煮物 | 卵麦 | パピルスバ | 麦 | アスパラ | 麦 | 春雨としめじの炒め物 | 麦 | | | |
| | 野菜のソース煮込み | 卵乳麦 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 麦 | 春菊と豚肉の炒め物 | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | 菜の花とツナの辛子和え | 麦 | | | |
| | ブロッコリーのサラダ | 卵乳麦 | | | 若芽としらすのおひたし | 麦 | スイートおさつ | | | | | | |
| | ドレッシング(小袋) | 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 | |
| | エネルギー | 272kcal | 562kcal | エネルギー | 297kcal | 587kcal | エネルギー | 274kcal | 564kcal | エネルギー | 322kcal | 612kcal | |
| | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | たんぱく質 | 13.8g | 18.7g | たんぱく質 | 13.1g | 18.0g | たんぱく質 | 17.2g | 22.1g | |
| 脂質 | 16.1g | 16.8g | 脂質 | 14.6g | 15.3g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | | |
| 炭水化物 | 18.0g | 80.9g | 炭水化物 | 27.4g | 90.3g | 炭水化物 | 24.4g | 87.3g | 炭水化物 | 35.5g | 98.4g | | |
| ナトリウム | 441mg | 442mg | ナトリウム | 701mg | 702mg | ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 593mg | 594mg | | |
| カリウム | 525mg | 597mg | カリウム | 526mg | 598mg | カリウム | 472mg | 544mg | カリウム | 708mg | 780mg | | |
| リン | 158mg | 235mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 184mg | 261mg | リン | 181mg | 258mg | | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | | |
| 夕食 | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | | | |
| | 鶏のマスタード焼き | 麦 | ハッシュドポーク | 乳麦 | えびカツ | 麦 | ブリの磯辺焼 | 麦 | 豚ソテー並の具 | 麦 | | | |
| | キャベツソテー | 卵乳麦 | カリフラワーの煮物 | 卵麦 | パピルスバ | 麦 | アスパラ | 麦 | 春雨としめじの炒め物 | 麦 | | | |
| | 野菜のソース煮込み | 卵乳麦 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 麦 | 春菊と豚肉の炒め物 | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | 菜の花とツナの辛子和え | 麦 | | | |
| | ブロッコリーのサラダ | 卵乳麦 | | | 若芽としらすのおひたし | 麦 | スイートおさつ | | | | | | |
| | ドレッシング(小袋) | 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 | |
| | エネルギー | 272kcal | 562kcal | エネルギー | 297kcal | 587kcal | エネルギー | 274kcal | 564kcal | エネルギー | 322kcal | 612kcal | |
| | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | たんぱく質 | 13.8g | 18.7g | たんぱく質 | 13.1g | 18.0g | たんぱく質 | 17.2g | 22.1g | |
| | 脂質 | 16.1g | 16.8g | 脂質 | 14.6g | 15.3g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | |
| 炭水化物 | 18.0g | 80.9g | 炭水化物 | 27.4g | 90.3g | 炭水化物 | 24.4g | 87.3g | 炭水化物 | 35.5g | 98.4g | | |
| ナトリウム | 441mg | 442mg | ナトリウム | 701mg | 702mg | ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 593mg | 594mg | | |
| カリウム | 525mg | 597mg | カリウム | 526mg | 598mg | カリウム | 472mg | 544mg | カリウム | 708mg | 780mg | | |
| リン | 158mg | 235mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 184mg | 261mg | リン | 181mg | 258mg | | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | | |
| 合計 | エネルギー | 803kcal | 1673kcal | エネルギー | 814kcal | 1684kcal | エネルギー | 805kcal | 1675kcal | エネルギー | 826kcal | 1696kcal | |
| | たんぱく質 | 40.6g | 55.3g | たんぱく質 | 41.5g | 56.2g | たんぱく質 | 47.0g | 61.7g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | |
| | 脂質 | 41.0g | 43.1g | 脂質 | 41.2g | 43.3g | 脂質 | 41.2g | 43.3g | 脂質 | 41.3g | 43.4g | |
| | 炭水化物 | 65.3g | 254.0g | 炭水化物 | 69.8g | 258.5g | 炭水化物 | 61.4g | 250.1g | 炭水化物 | 70.8g | 259.5g | |
| | ナトリウム | 1876mg | 1879mg | ナトリウム | 2157mg | 2160mg | ナトリウム | 2112mg | 2115mg | ナトリウム | 1901mg | 1904mg | |
| | カリウム | 1471mg | 1687mg | カリウム | 1623mg | 1839mg | カリウム | 1574mg | 1790mg | カリウム | 1653mg | 1869mg | |
| | リン | 503mg | 734mg | リン | 515mg | 746mg | リン | 616mg | 847mg | リン | 501mg | 732mg | |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 899kcal | 1769kcal | エネルギー | 940kcal | 1810kcal | エネルギー | 933kcal | 1803kcal | エネルギー | 922kcal | 1792kcal |
| | | たんぱく質 | 41.4g | 56.1g | たんぱく質 | 42.1g | 56.8g | たんぱく質 | 47.8g | 62.5g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g |
| 脂質 | | 41.2g | 43.3g | 脂質 | 41.4g | 43.5g | 脂質 | 41.4g | 43.5g | 脂質 | 41.5g | 43.6g | |
| 炭水化物 | | 88.3g | 277.0g | 炭水化物 | 100.3g | 289.0g | 炭水化物 | 92.3g | 281.0g | 炭水化物 | 93.8g | 282.5g | |
| ナトリウム | | 1882mg | 1885mg | ナトリウム | 2159mg | 2162mg | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | ナトリウム | 1907mg | 1910mg | |
| カリウム | | 1584mg | 1800mg | カリウム | 1737mg | 1953mg | カリウム | 1694mg | 1910mg | カリウム | 1766mg | 1982mg | |
| リン | | 515mg | 746mg | リン | 521mg | 752mg | リン | 630mg | 861mg | リン | 513mg | 744mg | |
| 食塩相当量 | | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

| | | 2月15日(月) | | 2月16日(火) | | 2月17日(水) | | 2月18日(木) | | 2月19日(金) | | | | | | |
|--------|-------|--|---------|------------------------|-------|--|----------|---------------------------|---------|---|-------|---------------------------|----------|-------|---------|----------|
| 朝 食 | | ★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 竹輪のごま炒め 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁 | | 卵麦 麦 乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁 | | 卵乳麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁 | | 卵乳麦 麦 麦落 麦 | | | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 183kcal | 449kcal | エネルギー | 135kcal | 407kcal | エネルギー | 89kcal | 370kcal | エネルギー | 159kcal | 427kcal | エネルギー | 210kcal | 478kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.5g | 14.2g | 蛋白質 | 7.5g | 13.7g | 蛋白質 | 5.3g | 11.8g | 蛋白質 | 6.9g | 12.9g | 蛋白質 | 11.1g | 16.8g |
| | 脂質 | 脂質 | 7.5g | 8.4g | 脂質 | 7.0g | 8.0g | 脂質 | 4.4g | 6.1g | 脂質 | 9.2g | 10.2g | 脂質 | 7.2g | 8.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.5g | 76.7g | 炭水化物 | 12.1g | 69.3g | 炭水化物 | 9.2g | 66.5g | 炭水化物 | 10.7g | 67.1g | 炭水化物 | 25.4g | 82.2g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 674mg | 1116mg | ナトリウム | 752mg | 1213mg | ナトリウム | 667mg | 1108mg | ナトリウム | 569mg | 1014mg | ナトリウム | 668mg | 1111mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | |
| 昼 食 | | ★やわらかごはん180g えびカツ アスパラ 切干とインゲンの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁 | | 麦え 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 さつま芋の炒り煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁 | | 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | | ★やわらかごはん180g アジのみりん焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ マカロニサラダ ★味噌汁 | | 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | | | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 188kcal | 455kcal | エネルギー | 335kcal | 605kcal | エネルギー | 271kcal | 538kcal | エネルギー | 297kcal | 571kcal | エネルギー | 279kcal | 547kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.1g | 15.9g | 蛋白質 | 11.2g | 17.1g | 蛋白質 | 15.8g | 21.4g | 蛋白質 | 12.5g | 18.3g | 蛋白質 | 13.4g | 19.3g |
| | 脂質 | 脂質 | 8.7g | 9.6g | 脂質 | 20.7g | 21.6g | 脂質 | 12.8g | 13.7g | 脂質 | 16.7g | 17.6g | 脂質 | 15.9g | 16.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.2g | 74.9g | 炭水化物 | 24.2g | 81.4g | 炭水化物 | 22.5g | 78.9g | 炭水化物 | 25.0g | 83.2g | 炭水化物 | 19.0g | 75.5g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 665mg | 1107mg | ナトリウム | 907mg | 1348mg | ナトリウム | 812mg | 1256mg | ナトリウム | 919mg | 1380mg | ナトリウム | 749mg | 1195mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 夕 食 | | ★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 五目うの花 南瓜のピーナッツ和え ★味噌汁 | | 乳麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g プリの幽庵焼 キヌサヤ 麩の野菜あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁 | | 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ スナッフえんどう ベーコンと野菜のソテー 春菊の酢味噌和え ★味噌汁 | | 麦 麦 卵乳麦 麦 | | | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 276kcal | 559kcal | エネルギー | 223kcal | 489kcal | エネルギー | 278kcal | 551kcal | エネルギー | 208kcal | 475kcal | エネルギー | 206kcal | 472kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.1g | 19.2g | 蛋白質 | 15.2g | 20.9g | 蛋白質 | 11.7g | 17.9g | 蛋白質 | 14.7g | 20.6g | 蛋白質 | 8.1g | 13.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 16.3g | 17.2g | 脂質 | 9.2g | 10.1g | 脂質 | 12.2g | 13.2g | 脂質 | 7.7g | 8.6g | 脂質 | 7.2g | 8.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.3g | 80.3g | 炭水化物 | 16.6g | 72.7g | 炭水化物 | 29.3g | 86.6g | 炭水化物 | 20.1g | 76.6g | 炭水化物 | 27.6g | 84.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 799mg | 1241mg | ナトリウム | 807mg | 1250mg | ナトリウム | 940mg | 1382mg | ナトリウム | 899mg | 1343mg | ナトリウム | 967mg | 1409mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | |
| 合 計 | 栄養価 | 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 | エネルギー | 647kcal | 1463kcal | エネルギー | 693kcal | 1501kcal | エネルギー | 638kcal | 1459kcal | エネルギー | 664kcal | 1473kcal | エネルギー | 695kcal | 1497kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 31.7g | 49.3g | 蛋白質 | 33.9g | 51.7g | 蛋白質 | 32.8g | 51.1g | 蛋白質 | 34.1g | 51.8g | 蛋白質 | 32.6g | 50.0g |
| | 脂質 | 脂質 | 32.5g | 35.2g | 脂質 | 36.9g | 39.7g | 脂質 | 29.4g | 33.0g | 脂質 | 33.6g | 36.4g | 脂質 | 30.3g | 33.0g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 59.0g | 231.9g | 炭水化物 | 52.9g | 223.4g | 炭水化物 | 61.0g | 232.0g | 炭水化物 | 55.8g | 226.9g | 炭水化物 | 72.0g | 241.7g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2138mg | 3464mg | ナトリウム | 2466mg | 3811mg | ナトリウム | 2419mg | 3746mg | ナトリウム | 2387mg | 3737mg | ナトリウム | 2384mg | 3715mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.7g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 6.0g | 9.5g | 食塩相当量 | 6.1g | 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。
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

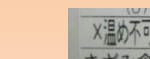


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

「刻み食」 週間献立表

| | | 2月15日(月) | | 2月16日(火) | | 2月17日(水) | | 2月18日(木) | | 2月19日(金) | | | | | | |
|--------|---------|--------------|---------|----------|---------------|----------|--------------|----------|---------|----------------|-------|--------------|-----------|-------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | ★全粥240g | しめじの中華玉子とじ | 卵乳麦 | 鶏肉と野菜の中華炒め | 卵麦落 | ★全粥240g | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵乳麦 | がんもどきの含め煮 | 麦 | | | |
| | | 竹輪のごま炒め | 麦 | | ひじきと挽肉の炒め煮 | 麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | ナスの油炒め | 麦 | 金時豆煮 | 麦 | | | |
| | | 蒸し鶏のヘルシー和え | 乳麦 | | ブロッコリーのサラダ | 麦 | 一夜漬(白菜・小松菜) | 麦 | | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | 麦 | | | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 183kcal | 342kcal | エネルギー | 135kcal | 294kcal | エネルギー | 89kcal | 248kcal | エネルギー | 159kcal | 318kcal | エネルギー | 210kcal | 369kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.5g | 12.2g | 蛋白質 | 7.5g | 11.2g | 蛋白質 | 5.3g | 9.0g | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 | 11.1g | 14.8g |
| 脂質 | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 4.4g | 5.1g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 7.2g | 7.9g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 20.5g | 53.5g | 炭水化物 | 12.1g | 45.1g | 炭水化物 | 9.2g | 42.2g | 炭水化物 | 10.7g | 43.7g | 炭水化物 | 25.4g | 58.4g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 674mg | 1114mg | ナトリウム | 752mg | 1192mg | ナトリウム | 667mg | 1107mg | ナトリウム | 569mg | 1009mg | ナトリウム | 668mg | 1108mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | えびカツ | 麦え | ★全粥240g | 豚肉のおろし煮 | 麦 | アジのみりん焼 | 麦 | ★全粥240g | チキンピカタ | 卵麦 | ★全粥240g | 鯖の生姜煮 | 麦 | | |
| | | アスパラ | | | さつま芋の炒り煮 | 麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | オクラのペペロンチーノ | | | ふきのかつお煮 | | | |
| | | 切干とインゲンの煮物 | 麦 | | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | | 春雨のごま炒め | 卵麦 | | 肉じゃが煮 | 麦 | | |
| | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | マカロニサラダ | 卵乳麦 | | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 卵麦 | | 五目野菜の甘酢和え | 麦 | | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | | | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 188kcal | 347kcal | エネルギー | 335kcal | 494kcal | エネルギー | 271kcal | 430kcal | エネルギー | 297kcal | 456kcal | エネルギー | 279kcal | 438kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 10.1g | 13.8g | 蛋白質 | 11.2g | 14.9g | 蛋白質 | 15.8g | 19.5g | 蛋白質 | 12.5g | 16.2g | 蛋白質 | 13.4g | 17.1g | |
| 脂質 | 脂質 | 8.7g | 9.4g | 脂質 | 20.7g | 21.4g | 脂質 | 12.8g | 13.5g | 脂質 | 16.7g | 17.4g | 脂質 | 15.9g | 16.6g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 18.2g | 51.2g | 炭水化物 | 24.2g | 57.2g | 炭水化物 | 22.5g | 55.5g | 炭水化物 | 25.0g | 58.0g | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 665mg | 1105mg | ナトリウム | 907mg | 1347mg | ナトリウム | 812mg | 1252mg | ナトリウム | 919mg | 1359mg | ナトリウム | 749mg | 1189mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 乳麦 | ★全粥240g | ブリの幽庵焼 | 麦 | クリーム煮込みハンバーグ | 乳麦 | ★全粥240g | 白身魚のガーリックオイル焼き | 乳 | ★全粥240g | 大根とつくねの煮物 | 卵乳麦 | | |
| | | 五目うの花 | 麦 | | キヌサヤ | | スナックえんどう | | | ブロッコリー | | | きんぴら | 麦 | | |
| | | 南瓜のピーナッツ和え | 乳麦落 | | 麩の野菜あんかけ | 麦 | ベーコンと野菜のソテー | 卵乳麦 | | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | | 和風スパゲッティ | 乳麦 | | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | | 菜の花のおひたし | 麦 | 春菊の酢味噌和え | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 276kcal | 435kcal | エネルギー | 223kcal | 382kcal | エネルギー | 278kcal | 437kcal | エネルギー | 208kcal | 367kcal | エネルギー | 206kcal | 365kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.1g | 16.8g | 蛋白質 | 15.2g | 18.9g | 蛋白質 | 11.7g | 15.4g | 蛋白質 | 14.7g | 18.4g | 蛋白質 | 8.1g | 11.8g |
| 脂質 | 脂質 | 16.3g | 17.0g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 12.2g | 12.9g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 | 7.2g | 7.9g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 20.3g | 53.3g | 炭水化物 | 16.6g | 49.6g | 炭水化物 | 29.3g | 62.3g | 炭水化物 | 20.1g | 53.1g | 炭水化物 | 27.6g | 60.6g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 799mg | 1239mg | ナトリウム | 807mg | 1247mg | ナトリウム | 940mg | 1380mg | ナトリウム | 899mg | 1339mg | ナトリウム | 967mg | 1407mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | |
| 合 計 | 栄養価 | 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 | エネルギー | 647kcal | 1124kcal | エネルギー | 693kcal | 1170kcal | エネルギー | 638kcal | 1115kcal | エネルギー | 664kcal | 1141kcal | エネルギー | 695kcal | 1172kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 31.7g | 42.8g | 蛋白質 | 33.9g | 45.0g | 蛋白質 | 32.8g | 43.9g | 蛋白質 | 34.1g | 45.2g | 蛋白質 | 32.6g | 43.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 32.5g | 34.6g | 脂質 | 36.9g | 39.0g | 脂質 | 29.4g | 31.5g | 脂質 | 33.6g | 35.7g | 脂質 | 30.3g | 32.4g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 59.0g | 158.0g | 炭水化物 | 52.9g | 151.9g | 炭水化物 | 61.0g | 160.0g | 炭水化物 | 55.8g | 154.8g | 炭水化物 | 72.0g | 171.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2138mg | 3458mg | ナトリウム | 2466mg | 3786mg | ナトリウム | 2419mg | 3739mg | ナトリウム | 2387mg | 3707mg | ナトリウム | 2384mg | 3704mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.6g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 6.0g | 9.5g | 食塩相当量 | 6.1g | 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。
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

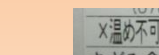


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

「ムース食」 週間献立表

| | 2月15日(月) | | | 2月16日(火) | | | 2月17日(水) | | | 2月18日(木) | | | 2月19日(金) | | | |
|--------|--------------|----------|---------|-------------|------------|---------|------------|----------|---------|------------|---------|---------|----------|--------------|---------|---------|
| 朝 食 | ★全粥240g | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | ★全粥240g | 豚すき | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 温泉玉子 | 卵麦 | ★全粥240g | 五目豆腐煮 | 乳麦 | |
| | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | 麦 | 切干大根煮 | 乳麦 | 麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | 麦 | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | 麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | 麦 | |
| | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 97kcal | 271kcal | エネルギー | 93kcal | 267kcal | エネルギー | 88kcal | 262kcal | エネルギー | 141kcal | 315kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 3.3g | 7.1g | 蛋白質 | 3.6g | 7.4g | 蛋白質 | 6.0g | 9.8g | 蛋白質 | 2.1g | 5.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 3.4g | 4.1g | 脂質 | 2.6g | 3.3g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 4.3g | 5.0g |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 11.1g | 49.5g | 炭水化物 | 12.4g | 50.8g | 炭水化物 | 13.5g | 51.9g | 炭水化物 | 11.6g | 50.0g | 炭水化物 | 13.7g | 52.1g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 625mg | 1148mg | ナトリウム | 568mg | 1091mg | ナトリウム | 615mg | 1138mg | ナトリウム | 669mg | 1192mg | ナトリウム | 571mg | 1094mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | ★全粥240g | クリームコロッケ | 卵乳麦 | ★全粥240g | 白身のおろし煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | |
| | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 麦 | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | 麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵乳麦 | 麦 | ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 | 麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | |
| | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | 麦 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | 麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | 麦 | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 麦 | 青菜のおひたし | 乳麦 | | |
| | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 160kcal | 334kcal | エネルギー | 212kcal | 386kcal | エネルギー | 186kcal | 360kcal | エネルギー | 189kcal | 363kcal | エネルギー | 153kcal | 327kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | 蛋白質 | 10.6g | 14.4g | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g | 蛋白質 | 8.4g | 12.2g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g |
| 脂質 | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 7.1g | 7.8g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 16.3g | 54.7g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 726mg | 1249mg | ナトリウム | 927mg | 1450mg | ナトリウム | 837mg | 1360mg | ナトリウム | 869mg | 1392mg | ナトリウム | 700mg | 1223mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | ★全粥240g | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏の照焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | |
| | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | 麦 | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | 麦 | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | 麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | 麦 | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | | |
| | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 麦 | 菜の花のおひたし | 乳麦 | 麦 | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 麦 | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | |
| | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | 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 | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 161kcal | 335kcal | エネルギー | 180kcal | 354kcal | エネルギー | 168kcal | 342kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 蛋白質 | 6.4g | 10.2g | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g | 蛋白質 | 7.5g | 11.3g | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g |
| 脂質 | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 8.7g | 9.4g | 脂質 | 7.1g | 7.8g | 脂質 | 5.8g | 6.5g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 23.1g | 61.5g | 炭水化物 | 17.0g | 55.4g | 炭水化物 | 16.6g | 55.0g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 21.9g | 60.3g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 758mg | 1281mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 794mg | 1317mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 598mg | 1121mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | |
| 合 計 | 栄養価 | 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 | エネルギー | 453kcal | 975kcal | エネルギー | 466kcal | 988kcal | エネルギー | 454kcal | 976kcal | エネルギー | 498kcal | 1020kcal | エネルギー | 428kcal | 950kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 20.9g | 32.3g | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 | 16.5g | 27.9g | 蛋白質 | 21.9g | 33.3g | 蛋白質 | 16.6g | 28.0g |
| | 脂質 | 脂質 | 18.1g | 20.2g | 脂質 | 20.8g | 22.9g | 脂質 | 21.4g | 23.5g | 脂質 | 23.9g | 26.0g | 脂質 | 17.2g | 19.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 53.4g | 168.6g | 炭水化物 | 49.8g | 165.0g | 炭水化物 | 48.6g | 163.8g | 炭水化物 | 48.2g | 163.4g | 炭水化物 | 51.9g | 167.1g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2109mg | 3678mg | ナトリウム | 2362mg | 3931mg | ナトリウム | 2246mg | 3815mg | ナトリウム | 2405mg | 3974mg | ナトリウム | 1869mg | 3438mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.3g | 9.4g | 食塩相当量 | 6.0g | 10.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.7g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.0g | 食塩相当量 | 4.8g | 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。

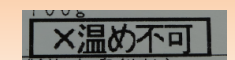
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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