

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	白菜とがんもの煮物	鶏肉とジャガ芋の揚げ煮	目玉焼き	豚肉とふきの炒め煮	えび団子とかぶの煮物	チキンアラビータ	キャベツの土佐煮	プロッコリーとエビのチリソース	ひじきと挽肉の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	卵麦				
	キヤベツの塩昆布和え	オクラとももほろのピーナツ味噌和え	ハンパソニーサラダ	カリフラワーの柚子味噌和え	もすくの酢の物	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(巻麩・しめじ)				
	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 168kcal	427kcal	エネルギー 176kcal	444kcal	エネルギー 179kcal	435kcal	エネルギー 166kcal	420kcal	エネルギー 175kcal	437kcal					
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏のごまタレ煮	アジの昆布醤油焼	炊き合せ	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	鶏と蓮根のピリ辛煮	フロッコリー	豆腐のあつさりカレー煮込み					
	ごぼう大豆	肉豆腐煮	法蓮草としめじのおひたし	竹輪と菜の花の煮物	春雨のピーナツ和え	野菜の三杯酢	ひじきの五日煮	えのきのおろし和え	★味噌汁(若芽・キヤベツ)	★味噌汁(小松菜・えのき)					
	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 249kcal	515kcal	エネルギー 220kcal	482kcal	エネルギー 218kcal	475kcal	エネルギー 228kcal	491kcal	エネルギー 261kcal	518kcal					
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g						
	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	あぶらかれい味噌煮	ピリ辛牛肉炒め	赤魚のごま焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	アスパラ	三色煮豆	塩枝豆	人参クラッセ	ピーマンのおかか和え					
	五目豆腐煮	若芽の酢の物	豚肉と春雨の生姜炒め	食べるトマトスープ	きつね揚げと小松菜の煮浸し	南瓜とツナのサラダ	★すまし汁(若芽・豆腐)	野菜サラダ	法蓮草ソテー	蒸し鶏の醤油マヨネーズ					
	★味噌汁(巻麩・キヤベツ)	★味噌汁(巻麩・キヤベツ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(豆腐・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 211kcal	475kcal	エネルギー 269kcal	523kcal	エネルギー 218kcal	478kcal	エネルギー 229kcal	484kcal	エネルギー 206kcal	467kcal						
合計	エネルギー	628kcal	1417kcal	エネルギー	665kcal	1449kcal	エネルギー	615kcal	1388kcal	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal
	たんぱく質	44.3g	61.0g	たんぱく質	39.6g	56.3g	たんぱく質	43.3g	59.1g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	41.9g	58.3g
	脂質	30.3g	34.1g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	29.7g	32.2g	脂質	32.2g	34.7g	脂質	27.8g	30.5g
	炭水化物	45.1g	210.3g	炭水化物	57.3g	222.3g	炭水化物	42.8g	207.9g	炭水化物	39.5g	204.1g	炭水化物	51.2g	216.8g
	ナトリウム	2004mg	2622mg	ナトリウム	2164mg	2787mg	ナトリウム	1946mg	2594mg	ナトリウム	2024mg	2625mg	ナトリウム	2027mg	2710mg
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1618kcal	エネルギー	863kcal	1647kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal	エネルギー	824kcal	1596kcal	エネルギー	839kcal	1619kcal
たんぱく質	51.7g	68.4g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	49.7g	65.5g	たんぱく質	49.6g	66.0g	
脂質	37.3g	41.1g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	36.8g	39.3g	脂質	39.2g	41.7g	脂質	34.8g	37.5g	
炭水化物	74.0g	239.2g	炭水化物	86.2g	251.2g	炭水化物	74.7g	239.8g	炭水化物	68.4g	233.0g	炭水化物	79.0g	244.6g	
ナトリウム	2081mg	2699mg	ナトリウム	2238mg	2861mg	ナトリウム	2020mg	2668mg	ナトリウム	2101mg	2702mg	ナトリウム	2103mg	2786mg	

※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

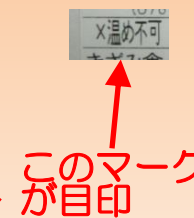


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)						
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	白菜とがんもの煮物		鶏肉とジャガ芋の揚煮		目玉焼き		豚肉とふきの炒め煮		えび団子とかぶの煮物						
	チキンアラビータ		キャベツの土佐煮		プロッコリーとエビのチリソース		ひじきと挽肉の炒め物		ツナと大豆の炒め煮						
	キャベツの塩昆布和え		オクラとももほろのピーナツ味噌和え		パンパンジーサラダ		パプリカとアボカドの炒め煮		もずくの酢の物						
	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	168kcal	361kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	
たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	5.8g	6.3g	
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	
ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	426mg	427mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	619mg	620mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	鶏のごまタレ煮		アジの昆布醤油焼		炊き合せ		鯖の照焼		豚ロースの玉ねぎソース						
	チンゲン菜ソテー		インゲンソテー		鶏と蓮根のピリ辛煮		プロッコリー		豆腐のあっさりカレー煮込み						
	ごぼう大豆		肉豆腐煮		法蓮草としめじのおひたし		竹輪と菜の花の煮物		春雨のピーナツ和え						
	野菜の三杯酢		ひじきの五日煮				えのきのおろし和え		卵乳麦落						
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	249kcal	442kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	13.2g	13.7g	
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	893mg	894mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	761mg	762mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	あぶらかれい味噌煮		ピリ辛牛肉炒め		赤魚のごま焼		鶏のいそべ焼		白身魚の西京焼						
	アスパラ		三色煮豆		塩枝豆		人参クラッセ		ピーマンのおかか和え						
	五目豆腐煮		若芽の酢の物		豚肉と春雨の生姜炒め		食べるトマトスープ		きつね揚げと小松菜の煮浸し						
	南瓜とツナのサラダ		野菜サラダ		野菜サラダ		法蓮草ソテー		蒸し鶏の醤油マヨネーズ						
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	211kcal	404kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
たんぱく質	19.7g	23.0g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g	
脂質	7.6g	8.1g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.8g	9.3g	
炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	647mg	648mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	628kcal	1207kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.9g	51.8g
	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	27.8g	29.3g
	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	57.3g	183.0g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	39.5g	165.2g	炭水化物	51.2g	176.9g
ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	49.6g	59.5g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	34.8g	36.3g
	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	86.2g	211.9g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	68.4g	194.1g	炭水化物	79.0g	204.7g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

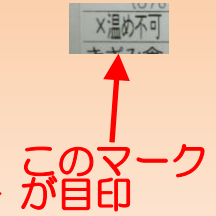


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12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		鶏肉カレークリーム煮		白身魚のしんじょう		オムレツ		肉団子と白菜のどろみ煮						
	麸のまじり		卵切干とインゲンの煮物		ごま風味炒め		ホワイトソース		豚肉と大根のピリ辛煮						
	キャベツの白ドレ和え		かぼちゃのオリーブサラダ		青菜のおかがマヨネーズ和え		さつま芋のコンソメ煮		コーンサラダ						
	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	263kcal	506kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	291kcal	534kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	19.1g	71.9g
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	538mg	539mg	
カリウム	299mg	360mg	カリウム	286mg	347mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	429mg	490mg	
リン	98mg	163mg	リン	73mg	138mg	リン	127mg	192mg	リン	136mg	201mg	リン	105mg	170mg	
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	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鯖のごま醤油焼		天津飯の具		牛肉とキャベツの炒め物		鮮の竜田揚げ		メンチカツ						
	人参グラッセ		豚肉ときのこのペロソテー		南瓜煮		甘酢あんかけ		菁じそパスタ						
	里芋の揚げ煮		レノンとフキの煮物		ウインナーときのこの炒め物		ナスの油炒め		カボチャとひき肉のトマト煮込み						
	もずくの酢の物						レインボー春雨		もずくとなめこの三杯酢						
	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	347kcal	590kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	16.5g	17.1g
炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	42.4g	95.2g	
ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	773mg	774mg	
カリウム	626mg	687mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	411mg	472mg	
リン	183mg	248mg	リン	155mg	220mg	リン	153mg	218mg	リン	149mg	214mg	リン	109mg	174mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎ハイナツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎ハイナツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚ばら肉炒め		赤魚の天ぷら		揚げ豆腐の南蛮づけ		鶏のごまダレ煮		塩ダレホニク						
	野菜の味噌煮込み		おろし天つゆ		ひき肉と里芋の味噌煮		ピーマンソテー		きんぴら						
	ブロッコリーのカニマヨネーズ		ポイル野菜		スパゲッティサラダ		れんこんと油揚げの煮物		青菜と玉子のマヨネーズ和え						
			小倉釜時				マッシュユサラダ								
			若芽と春雨のサラダ												
	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	373kcal	616kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
脂質	24.4g	25.0g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.4g	26.0g	
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	48.6g	101.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	16.9g	69.7g	
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	403mg	404mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	879mg	880mg	
カリウム	565mg	626mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	487mg	548mg	
リン	160mg	225mg	リン	154mg	219mg	リン	126mg	191mg	リン	184mg	249mg	リン	164mg	229mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚ばら肉炒め		赤魚の天ぷら		揚げ豆腐の南蛮づけ		鶏のごまダレ煮		塩ダレホニク						
	野菜の味噌煮込み		おろし天つゆ		ひき肉と里芋の味噌煮		ピーマンソテー		きんぴら						
	ブロッコリーのカニマヨネーズ		ポイル野菜		スパゲッティサラダ		れんこんと油揚げの煮物		青菜と玉子のマヨネーズ和え						
			小倉釜時				マッシュユサラダ								
			若芽と春雨のサラダ												
	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	373kcal	616kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g
脂質	24.4g	25.0g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.4g	26.0g	
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	48.6g	101.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	16.9g	69.7g	
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	403mg	404mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	879mg	880mg	
カリウム	565mg	626mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	487mg	548mg	
リン	160mg	225mg	リン	154mg	219mg	リン	126mg	191mg	リン	184mg	249mg	リン	164mg	229mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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					
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	78.4g	236.8g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2190mg	2193mg
	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1247mg	1430mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1327mg	1510mg
	リン	441mg	636mg	リン	382mg	577mg	リン	406mg	601mg	リン	469mg	664mg	リン	378mg	573mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
エネルギー		1045kcal	1774kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1086kcal	1815kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g
脂質		57.9g	59.7g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物		95.9g	254.3g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	93.9g	252.3g
ナトリウム		2253mg	2256mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
カリウム		1547mg	1730mg	カリウム	1307mg	1490mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1387mg	1570mg
リン		444mg	639mg	リン	389mg	584mg	リン	412mg	607mg	リン	472mg	667mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	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

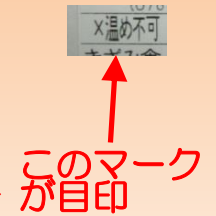


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12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	かんもどきの含め煮	麦	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	オムレツ	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦			
	三色煮豆	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	鶏ごぼう	麦	ケチャップ(小袋)	卵麦	カリフラワーの塩炒め	麦			
	和風サラダ	卵	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	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	242kcal	532kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	7.6g	12.5g	
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	13.9g	76.8g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	615mg	616mg	
カリウム	439mg	511mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	251mg	323mg		
リン	142mg	219mg	リン	156mg	233mg	リン	130mg	207mg	リン	121mg	198mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉とキャベツの塩おかつ	乳麦	アジのみりん焼	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	照焼チキン	麦			
	鶏肉のカレールー煮	麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	インゲンと人参のグラッセ	卵乳麦			
	春菊のなめこ和え	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	えびホテトサラダ	卵乳麦	れんごんの五目炒め煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	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	252kcal	542kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.4g	85.3g	
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	701mg	702mg	
カリウム	610mg	682mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	516mg	588mg		
リン	190mg	267mg	リン	191mg	268mg	リン	220mg	297mg	リン	229mg	306mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	フリの味噌焼	麦	つくねの照り焼き	卵麦	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦			
	ふぎのきんぴら	麦	きのこソテー	卵麦	アスパラ	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	キヌサヤ	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	338kcal	628kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	
	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.9g	19.6g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	26.1g	89.0g	
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	786mg	787mg	
カリウム	556mg	628mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	680mg	752mg		
リン	160mg	237mg	リン	258mg	335mg	リン	191mg	268mg	リン	242mg	319mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚と鶏肉のチャンプル	卵乳麦	油揚げの玉子どし	卵麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦			
	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	明太春雨サラダ	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	マカロニマリネサラダ	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	338kcal	628kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	
	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.9g	19.6g	
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	26.1g	89.0g	
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	786mg	787mg	
	カリウム	556mg	628mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	680mg	752mg	
リン	160mg	237mg	リン	258mg	335mg	リン	191mg	268mg	リン	242mg	319mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
合計	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	
	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	44.9g	47.0g	
	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	62.4g	251.1g	
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	
	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1447mg	1663mg	
	リン	492mg	723mg	リン	605mg	836mg	リン	541mg	772mg	リン	592mg	823mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal
		たんぱく質	45.4g	60.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g
脂質		44.7g	46.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.1g	47.2g	
炭水化物		82.5g	271.2g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	92.9g	281.6g	
ナトリウム		2130mg	2133mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	
カリウム		1718mg	1934mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1561mg	1777mg	
リン		504mg	735mg	リン	619mg	850mg	リン	553mg	784mg	リン	598mg	829mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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

	3月8日(月)			3月9日(火)			3月10日(水)			3月11日(木)			3月12日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 鶏大豆 麦 さつまいもと豚肉の湯煮 麦 青菜のおろし和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 ゴボウとベーコンのトマト炒め 卵乳麦 菜の花としめじの和え物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 竹輪とキヌサヤのごま炒め 麦 南瓜のピーナツ和え 乳麦落 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g チーズオムレツ 卵乳麦 スープキャベツ 乳麦 ズッキーニのトマト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 牛肉とふきのしぐれ煮 麦 れんこんと人参の甘露煮 麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	204kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	499kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.0g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	蛋白質	8.1g	13.7g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	4.4g	5.3g	脂質	脂質	15.4g	16.3g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.3g	炭水化物	炭水化物	20.6g	77.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	67.6g	炭水化物	炭水化物	15.4g	71.9g
	ナトリウム	ナトリウム	549mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	535mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1125mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1012mg	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1152mg
塩分	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼 食	★やわらかごはん180g ポークジンジャー 麦 さつまいもの味噌炒め 卵麦落 玉子スパサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 白菜と油揚げの味噌煮 麦 切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 里芋のかい風あんかけ 卵麦 人参と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鯖のレモンベッパ焼 麦 ブロッコリー 卵麦 高野豆腐の味噌煮 麦 菜の花ときのこの和え物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 卵乳麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 なすの中華風南蛮漬け 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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	335kcal	602kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	458kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	537kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	577kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.3g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.5g	蛋白質	蛋白質	9.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	17.1g	23.1g	蛋白質	蛋白質	9.0g	15.4g
	脂質	脂質	18.2g	19.1g	脂質	脂質	7.7g	8.6g	脂質	脂質	15.9g	16.8g	脂質	脂質	20.6g	21.5g	脂質	脂質	7.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	28.1g	84.6g	炭水化物	炭水化物	13.9g	73.0g	炭水化物	炭水化物	19.1g	76.4g	炭水化物	炭水化物	11.2g	70.3g	炭水化物	炭水化物	17.4g	73.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1052mg	1495mg	ナトリウム	ナトリウム	981mg	1443mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	1162mg	1606mg	ナトリウム	ナトリウム	930mg	1371mg
塩分	塩分	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き 乳 オニオンソテー 乳麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 乳 ミックソテー 乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 春雨フルーツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 乳 きのこソテー 乳麦 麩と豚肉のチャンプルー 卵乳麦 カリフラワーの柚子味噌和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 人参グラッセ 乳麦 ひじきと大豆の煮物 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g かれい塩焼 麦 人参のレモン煮 乳麦 炒り豆腐 卵乳麦 じゃが芋とツナのサラダ 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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	216kcal	484kcal	エネルギー	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	480kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	20.8g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.7g	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	蛋白質	20.1g	26.4g
	脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	脂質	7.8g	9.5g	脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	7.8g	8.8g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.5g	炭水化物	炭水化物	22.8g	80.0g	炭水化物	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	炭水化物	16.3g	72.6g	炭水化物	炭水化物	13.6g	71.2g
	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1292mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1232mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1255mg	ナトリウム	ナトリウム	800mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	802mg	1244mg
塩分	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	755kcal	1560kcal	エネルギー	エネルギー	602kcal	1417kcal	エネルギー	エネルギー	645kcal	1460kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	エネルギー	624kcal	1441kcal
	蛋白質	蛋白質	40.7g	58.0g	蛋白質	蛋白質	32.9g	50.5g	蛋白質	蛋白質	35.2g	53.2g	蛋白質	蛋白質	36.4g	54.2g	蛋白質	蛋白質	37.2g	55.5g
	脂質	脂質	37.9g	40.6g	脂質	脂質	31.0g	33.7g	脂質	脂質	29.7g	33.2g	脂質	脂質	38.3g	41.0g	脂質	脂質	30.6g	34.2g
	炭水化物	炭水化物	61.2g	231.4g	炭水化物	炭水化物	48.5g	221.3g	炭水化物	炭水化物	56.9g	227.2g	炭水化物	炭水化物	37.9g	210.5g	炭水化物	炭水化物	46.4g	216.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2447mg	3777mg	ナトリウム	ナトリウム	2280mg	3652mg	ナトリウム	ナトリウム	2366mg	3714mg	ナトリウム	ナトリウム	2533mg	3862mg	ナトリウム	ナトリウム	2441mg	3767mg
	塩分	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g

★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

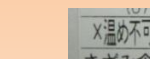


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)		
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	鶏大豆	麦	スクランブルエッグ	卵乳	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	チーズオムレツ	卵乳麦	牛肉とふきのしぐれ煮	麦	
	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	竹輪とキヌサヤのごま炒め	麦	スープキャベツ	乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	青菜のおろし和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	南瓜のピーナツ和え	乳麦落	ズッキーニのトマト炒め	乳麦	青菜のわさび和え	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	204kcal	363kcal	154kcal	313kcal	174kcal	333kcal	101kcal	260kcal	232kcal	391kcal
蛋白質	12.1g	15.8g	6.2g	9.9g	9.1g	12.8g	5.4g	9.1g	8.1g	11.8g	
脂質	9.1g	9.8g	9.7g	10.4g	6.0g	6.7g	4.4g	5.1g	15.4g	16.1g	
炭水化物	18.1g	51.1g	11.8g	44.8g	20.6g	53.6g	10.4g	43.4g	15.4g	48.4g	
ナトリウム	549mg	989mg	535mg	975mg	661mg	1101mg	571mg	1011mg	709mg	1149mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	ポークジンジャー	麦	サワラのごま醤油焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	鯖のレモンベツパー焼き	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	チンゲン菜ソテー	乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ブロッコリー	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	
	玉子スパサラダ	卵乳麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	人参と若芽の酢の物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	なすの中華風南蛮漬	麦	
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	335kcal	494kcal	180kcal	339kcal	266kcal	425kcal	298kcal	457kcal	186kcal	345kcal
蛋白質	13.7g	17.4g	13.5g	17.2g	9.8g	13.5g	17.1g	20.8g	9.0g	12.7g	
脂質	18.2g	18.9g	7.7g	8.4g	15.9g	16.6g	20.6g	21.3g	7.4g	8.1g	
炭水化物	28.1g	61.1g	13.9g	46.9g	19.1g	52.1g	11.2g	44.2g	17.4g	50.4g	
ナトリウム	1052mg	1492mg	981mg	1421mg	892mg	1332mg	1162mg	1602mg	930mg	1370mg	
塩分	2.7g	3.8g	2.5g	3.6g	2.3g	3.4g	3.0g	4.1g	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	乳	★全粥240g	乳	★全粥240g	乳	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	ハニーマスタードチキン	麦	ほっけみりん焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	かれい塩焼	麦	
	オニオンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	キャベツサラダ	卵乳麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	野菜の三杯酢	麦	じゃが芋とツナのサラダ	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	216kcal	375kcal	268kcal	427kcal	205kcal	364kcal	241kcal	400kcal	206kcal	365kcal	
蛋白質	14.9g	18.6g	13.2g	16.9g	16.3g	20.0g	13.9g	17.6g	20.1g	23.8g	
脂質	10.6g	11.3g	13.6g	14.3g	7.8g	8.5g	13.3g	14.0g	7.8g	8.5g	
炭水化物	15.0g	48.0g	22.8g	55.8g	17.2g	50.2g	16.3g	49.3g	13.6g	46.6g	
ナトリウム	846mg	1286mg	764mg	1204mg	813mg	1253mg	800mg	1240mg	802mg	1242mg	
塩分	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	2.0g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	755kcal	1232kcal	602kcal	1079kcal	645kcal	1122kcal	640kcal	1117kcal	624kcal	1101kcal
	蛋白質	40.7g	51.8g	32.9g	44.0g	35.2g	46.3g	36.4g	47.5g	37.2g	48.3g
	脂質	37.9g	40.0g	31.0g	33.1g	29.7g	31.8g	38.3g	40.4g	30.6g	32.7g
	炭水化物	61.2g	160.2g	48.5g	147.5g	56.9g	155.9g	37.9g	136.9g	46.4g	145.4g
	ナトリウム	2447mg	3767mg	2280mg	3600mg	2366mg	3686mg	2533mg	3853mg	2441mg	3761mg
	塩分	6.3g	9.6g	5.8g	9.2g	6.1g	9.4g	6.5g	9.9g	6.2g	9.6g

★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

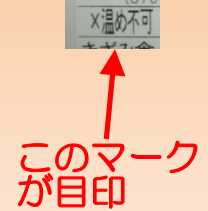


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月8日(月)			3月9日(火)			3月10日(水)			3月11日(木)			3月12日(金)																			
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g																		
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	白花豆煮	麦	麦	麦																		
	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	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	★味噌汁	麦																		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価																		
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー																		
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質																		
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質																		
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物																			
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム																			
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分																			
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g																			
	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦										
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	★味噌汁	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦																		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価																			
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー																			
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質																			
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質																			
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物																				
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム																				
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分																				
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g																				
	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦																		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価																				
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー																				
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質																				
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質																				
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物																					
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム																					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分																					
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価																				
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー																				
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質																				
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質																				
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物																				
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム																				

★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。

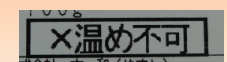
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



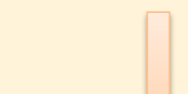
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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