

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

3月22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜のおろし煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 きのこのきんぴら キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 麴とえのきのさっと煮 ぜんまい煮 ★味噌汁(豆腐・しめじ)		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	225kcal	482kcal	エネルギー	157kcal	424kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	131kcal	391kcal
	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	9.6g	15.5g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	13.0g	18.5g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	6.9g	8.0g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.1g	5.1g
	炭水化物	17.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	18.0g	72.2g	炭水化物	11.0g	66.0g
ナトリウム	686mg	933mg	ナトリウム	794mg	1021mg	ナトリウム	611mg	838mg	ナトリウム	664mg	829mg	ナトリウム	468mg	695mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん 里芋のかに風あんかけ 菜の花とひききのごま和え ★味噌汁(しめじ・切干)		乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚の味噌煮 スナッフえんどう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(えのき・切干)		麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 人参クラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麴・白菜)		乳麦 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	233kcal	488kcal	エネルギー	190kcal	445kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	247kcal	510kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	19.4g	24.4g	たんぱく質	14.5g	20.2g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	9.8g	15.4g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	16.6g	17.5g
	炭水化物	19.7g	74.3g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	13.9g	69.6g	炭水化物	19.1g	75.2g	炭水化物	13.3g	69.1g
ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	744mg	970mg	ナトリウム	687mg	913mg	ナトリウム	775mg	1002mg	ナトリウム	781mg	1008mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g ます白糍焼 きのこソテー 五色煮 野菜の三杯酢 ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとりみ煮 若竹煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ キャベツと豚肉の味噌炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(若芽・豆腐)		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(切干・なめこ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(若芽・揚げ)		麦え 麦 卵麦 麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	183kcal	437kcal	エネルギー	281kcal	540kcal	エネルギー	221kcal	481kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	11.3g	16.5g	たんぱく質	16.1g	21.5g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	15.9g	21.7g
	脂質	6.3g	7.1g	脂質	19.6g	20.9g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	10.8g	12.4g
	炭水化物	16.5g	70.7g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	21.8g	76.8g	炭水化物	11.9g	66.5g	炭水化物	18.3g	73.2g
ナトリウム	840mg	988mg	ナトリウム	678mg	843mg	ナトリウム	690mg	937mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	560mg	806mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.1g	
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	641kcal	1407kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	644kcal	1433kcal	エネルギー	631kcal	1409kcal	エネルギー	614kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.4g	62.8g	たんぱく質	40.3g	56.4g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	44.3g	60.1g	たんぱく質	38.7g	55.6g
	脂質	28.1g	30.5g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	29.0g	32.0g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	53.8g	217.8g	炭水化物	48.1g	212.8g	炭水化物	50.9g	216.6g	炭水化物	49.0g	213.9g	炭水化物	42.6g	208.3g
	ナトリウム	2165mg	2786mg	ナトリウム	2216mg	2834mg	ナトリウム	1988mg	2688mg	ナトリウム	2104mg	2722mg	ナトリウム	1809mg	2509mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.6g	6.5g	
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	848kcal	1614kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	841kcal	1630kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal
	たんぱく質	53.5g	68.9g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.7g	たんぱく質	51.7g	67.5g	たんぱく質	46.6g	63.5g
	脂質	35.2g	37.6g	脂質	38.5g	41.7g	脂質	37.8g	41.3g	脂質	36.0g	39.0g	脂質	38.5g	42.0g
	炭水化物	85.7g	249.7g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	78.7g	244.4g	炭水化物	77.9g	242.8g	炭水化物	70.8g	236.5g
	ナトリウム	2239mg	2860mg	ナトリウム	2290mg	2908mg	ナトリウム	2064mg	2764mg	ナトリウム	2181mg	2799mg	ナトリウム	1885mg	2585mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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

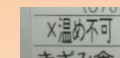


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

3月22日(月)				3月23日(火)				3月24日(水)				3月25日(木)				3月26日(金)				
朝食	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜のおろし煮 白菜の辛子柚子和え			麦	★ごはん120g がんとどきの含め煮 きのこのきんぴら キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			麦	★ごはん120g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 南瓜とツナのサラダ			卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋)			麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 鮎とえのきのさっと煮 ぜんまい煮			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		225kcal	418kcal	エネルギー		157kcal	350kcal	エネルギー		192kcal	385kcal	エネルギー		169kcal	362kcal	エネルギー		131kcal	324kcal
	たんぱく質		16.6g	19.9g	たんぱく質		9.6g	12.9g	たんぱく質		8.5g	11.8g	たんぱく質		12.6g	15.9g	たんぱく質		13.0g	16.3g
	脂質		10.3g	10.8g	脂質		6.9g	7.4g	脂質		10.8g	11.3g	脂質		5.1g	5.6g	脂質		4.1g	4.6g
	炭水化物		17.6g	59.5g	炭水化物		15.2g	57.1g	炭水化物		15.2g	57.1g	炭水化物		18.0g	59.9g	炭水化物		11.0g	52.9g
	ナトリウム		686mg	687mg	ナトリウム		794mg	795mg	ナトリウム		611mg	612mg	ナトリウム		664mg	665mg	ナトリウム		468mg	469mg
	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	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.2g	1.2g
	★ごはん120g 揚げ豆腐の焼肉あん 里芋のかに風あんかけ 菜の花とひじきのごま和え			乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚の味噌煮 スナッフえんどう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え			麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え			乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g アジの磯辺焼 人参クラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 牛肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 大根と青菜の柚子和え			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		233kcal	426kcal	エネルギー		190kcal	383kcal	エネルギー		231kcal	424kcal	エネルギー		237kcal	430kcal	エネルギー		247kcal	440kcal	
たんぱく質		14.6g	17.9g	たんぱく質		19.4g	22.7g	たんぱく質		14.5g	17.8g	たんぱく質		15.8g	19.1g	たんぱく質		9.8g	13.1g	
脂質		11.5g	12.0g	脂質		5.0g	5.5g	脂質		13.2g	13.7g	脂質		10.5g	11.0g	脂質		16.6g	17.1g	
炭水化物		19.7g	61.6g	炭水化物		17.9g	59.8g	炭水化物		13.9g	55.8g	炭水化物		19.1g	61.0g	炭水化物		13.3g	55.2g	
ナトリウム		639mg	640mg	ナトリウム		744mg	745mg	ナトリウム		687mg	688mg	ナトリウム		775mg	776mg	ナトリウム		781mg	782mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎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 ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g まず白糍焼 きのこソテー 五色煮 野菜の三杯酢			乳麦 麦 麦	★ごはん120g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとりみ煮 若竹煮			麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ キャベツと豚肉の味噌炒め 五目春雨の酢の物			麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え			乳麦 麦	★ごはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風			麦え 麦 卵麦 麦
夕食	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		183kcal	376kcal	エネルギー		281kcal	474kcal	エネルギー		221kcal	414kcal	エネルギー		225kcal	418kcal	エネルギー		236kcal	429kcal
	たんぱく質		16.2g	19.5g	たんぱく質		11.3g	14.6g	たんぱく質		16.1g	19.4g	たんぱく質		15.9g	19.2g	たんぱく質		15.9g	19.2g
	脂質		6.3g	6.8g	脂質		19.6g	20.1g	脂質		6.8g	7.3g	脂質		13.4g	13.9g	脂質		10.8g	11.3g
	炭水化物		16.5g	58.4g	炭水化物		15.0g	56.9g	炭水化物		21.8g	63.7g	炭水化物		11.9g	53.8g	炭水化物		18.3g	60.2g
ナトリウム		840mg	841mg	ナトリウム		678mg	679mg	ナトリウム		690mg	691mg	ナトリウム		665mg	666mg	ナトリウム		560mg	561mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.4g	1.4g	
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		641kcal	1220kcal	エネルギー		628kcal	1207kcal	エネルギー		644kcal	1223kcal	エネルギー		631kcal	1210kcal	エネルギー		614kcal	1193kcal
	たんぱく質		47.4g	57.3g	たんぱく質		40.3g	50.2g	たんぱく質		39.1g	49.0g	たんぱく質		44.3g	54.2g	たんぱく質		38.7g	48.6g
	脂質		28.1g	29.6g	脂質		31.5g	33.0g	脂質		30.8g	32.3g	脂質		29.0g	30.5g	脂質		31.5g	33.0g
	炭水化物		53.8g	179.5g	炭水化物		48.1g	173.8g	炭水化物		50.9g	176.6g	炭水化物		49.0g	174.7g	炭水化物		42.6g	168.3g
ナトリウム		2165mg	2168mg	ナトリウム		2216mg	2219mg	ナトリウム		1988mg	1991mg	ナトリウム		2104mg	2107mg	ナトリウム		1809mg	1812mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		4.6g	4.6g	
合計(間食込)	エネルギー		848kcal	1427kcal	エネルギー		826kcal	1405kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal	エネルギー		832kcal	1411kcal	エネルギー		813kcal	1392kcal
	たんぱく質		53.5g	63.4g	たんぱく質		47.2g	57.1g	たんぱく質		46.8g	56.7g	たんぱく質		51.7g	61.6g	たんぱく質		46.6g	56.5g
	脂質		35.2g	36.7g	脂質		38.5g	40.0g	脂質		37.8g	39.3g	脂質		36.0g	37.5g	脂質		38.5g	40.0g
	炭水化物		85.7g	211.4g	炭水化物		77.0g	202.7g	炭水化物		78.7g	204.4g	炭水化物		77.9g	203.6g	炭水化物		70.8g	196.5g
	ナトリウム		2239mg	2242mg	ナトリウム		2290mg	2293mg	ナトリウム		2064mg	2067mg	ナトリウム		2181mg	2184mg	ナトリウム		1885mg	1888mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.6g	5.6g	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。
 ※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

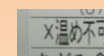


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月22日(月)				3月23日(火)				3月24日(水)				3月25日(木)				3月26日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら えんどう豆の味噌マヨ和え		卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 マカロニトマト炒め さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘酢煮 さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え		乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ふぎと油揚げの炒め煮 かにかまサラダ		麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 牛ごぼうの生煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツのピーナッツ和え		麦 卵麦 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		293kcal 536kcal		エネルギー		317kcal 560kcal		エネルギー		301kcal 544kcal		エネルギー		284kcal 527kcal		エネルギー		254kcal 497kcal	
	たんぱく質		9.0g 13.1g		たんぱく質		6.6g 10.7g		たんぱく質		6.0g 10.1g		たんぱく質		7.7g 11.8g		たんぱく質		7.8g 11.9g	
	脂質		13.6g 14.2g		脂質		20.8g 21.4g		脂質		16.1g 16.7g		脂質		14.9g 15.5g		脂質		14.1g 14.7g	
	炭水化物		34.8g 87.6g		炭水化物		26.5g 79.3g		炭水化物		30.8g 83.6g		炭水化物		28.9g 81.7g		炭水化物		24.6g 77.4g	
	ナトリウム		736mg 737mg		ナトリウム		579mg 580mg		ナトリウム		578mg 579mg		ナトリウム		587mg 588mg		ナトリウム		496mg 497mg	
	カリウム		387mg 448mg		カリウム		376mg 437mg		カリウム		551mg 612mg		カリウム		509mg 570mg		カリウム		473mg 534mg	
	リン		150mg 215mg		リン		98mg 163mg		リン		125mg 190mg		リン		109mg 174mg		リン		117mg 182mg	
	食塩相当量		1.9g 1.9g		食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.3g 1.3g	
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペペロニチー 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ		卵乳麦 麦 乳麦 卵		★ごはん150g フリの蒲焼 人参シヤトー 野菜炒め インゲンのごま和え		麦 麦 卵麦 麦		★ごはん150g 中華煮豚 フロッキー マーボ春雨 レモンかぼちゃ		麦落 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 白菜と人参の炒め煮 ミックスマカロニサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚ばら肉炒め さつま芋のオレンジ煮 若芽のごま酢和え		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		338kcal 581kcal		エネルギー		329kcal 572kcal		エネルギー		360kcal 603kcal		エネルギー		316kcal 559kcal		エネルギー		375kcal 618kcal	
	たんぱく質		10.0g 14.1g		たんぱく質		12.2g 16.3g		たんぱく質		9.1g 13.2g		たんぱく質		11.6g 15.7g		たんぱく質		10.2g 14.3g	
	脂質		24.4g 25.0g		脂質		17.8g 18.4g		脂質		22.8g 23.4g		脂質		23.0g 23.6g		脂質		21.0g 21.6g	
	炭水化物		18.4g 71.2g		炭水化物		31.1g 83.9g		炭水化物		28.2g 81.0g		炭水化物		14.1g 66.9g		炭水化物		35.8g 88.6g	
	ナトリウム		756mg 757mg		ナトリウム		652mg 653mg		ナトリウム		585mg 586mg		ナトリウム		638mg 639mg		ナトリウム		647mg 648mg	
	カリウム		345mg 406mg		カリウム		513mg 574mg		カリウム		475mg 536mg		カリウム		476mg 537mg		カリウム		664mg 725mg	
	リン		132mg 197mg		リン		147mg 212mg		リン		113mg 178mg		リン		178mg 243mg		リン		154mg 219mg	
	食塩相当量		1.9g 1.9g		食塩相当量		1.7g 1.7g		食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		1.6g 1.6g	
間食	◎黄桃(缶) /5g				◎パイナップル(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g				◎パイナップル(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 五目野菜の甘酢和え		麦 乳麦落 麦		★ごはん150g ハムカツ ピーマンソテー じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのカニマヨネーズ		乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬け		麦 麦 麦 麦		★ごはん150g カルビ丼(具) 南瓜のゴマ煮 もずくの酢の物		麦落 麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナックえんどう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ		乳麦 麦 麦 卵乳麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		363kcal 606kcal		エネルギー		341kcal 584kcal		エネルギー		347kcal 590kcal		エネルギー		390kcal 633kcal		エネルギー		366kcal 609kcal	
	たんぱく質		10.4g 14.5g		たんぱく質		9.0g 13.1g		たんぱく質		12.8g 16.9g		たんぱく質		11.7g 15.8g		たんぱく質		8.4g 12.5g	
	脂質		18.5g 19.1g		脂質		20.8g 21.4g		脂質		18.5g 19.1g		脂質		19.6g 20.2g		脂質		23.1g 23.7g	
	炭水化物		37.6g 90.4g		炭水化物		30.2g 83.0g		炭水化物		32.0g 84.8g		炭水化物		42.4g 95.2g		炭水化物		28.1g 80.9g	
	ナトリウム		625mg 626mg		ナトリウム		648mg 649mg		ナトリウム		725mg 726mg		ナトリウム		899mg 900mg		ナトリウム		739mg 740mg	
	カリウム		551mg 612mg		カリウム		551mg 612mg		カリウム		675mg 736mg		カリウム		681mg 742mg		カリウム		510mg 571mg	
	リン		136mg 201mg		リン		179mg 244mg		リン		222mg 287mg		リン		175mg 240mg		リン		138mg 203mg	
	食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		1.6g 1.7g		食塩相当量		1.8g 1.8g		食塩相当量		2.3g 2.3g		食塩相当量		1.9g 1.9g	
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		994kcal 1723kcal		エネルギー		987kcal 1716kcal		エネルギー		1008kcal 1737kcal		エネルギー		990kcal 1719kcal		エネルギー		995kcal 1724kcal	
	たんぱく質		29.8g 42.1g		たんぱく質		28.1g 40.4g		たんぱく質		28.3g 40.6g		たんぱく質		31.3g 43.6g		たんぱく質		26.8g 39.1g	
	脂質		56.5g 58.3g		脂質		59.4g 61.2g		脂質		57.4g 59.2g		脂質		57.5g 59.3g		脂質		58.2g 60.0g	
	炭水化物		90.8g 249.2g		炭水化物		87.8g 246.2g		炭水化物		91.0g 249.4g		炭水化物		85.4g 243.8g		炭水化物		88.5g 246.9g	
	ナトリウム		2117mg 2120mg		ナトリウム		1879mg 1882mg		ナトリウム		1888mg 1891mg		ナトリウム		2124mg 2127mg		ナトリウム		1882mg 1885mg	
	カリウム		1283mg 1466mg		カリウム		1440mg 1623mg		カリウム		1601mg 1754mg		カリウム		1666mg 1849mg		カリウム		1647mg 1830mg	
	リン		418mg 613mg		リン		424mg 619mg		リン		460mg 655mg		リン		462mg 657mg		リン		409mg 604mg	
	食塩相当量		5.4g 5.4g		食塩相当量		4.8g 4.9g		食塩相当量		4.8g 4.8g		食塩相当量		5.4g 5.4g		食塩相当量		4.8g 4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー		1058kcal 1787kcal		エネルギー		1050kcal 1779kcal		エネルギー		1056kcal 1785kcal		エネルギー		1053kcal 1782kcal		エネルギー		1043kcal 1772kcal
たんぱく質		29.8g 42.1g		たんぱく質		28.1g 40.4g		たんぱく質		28.3g 40.6g		たんぱく質		31.3g 43.6g		たんぱく質		26.8g 39.1g		
脂質		56.5g 58.4g		脂質		59.5g 61.3g		脂質		57.5g 59.3g		脂質		57.6g 59.4g		脂質		58.3g 60.1g		
炭水化物		106.3g 264.7g		炭水化物		103.0g 261.4g		炭水化物		102.5g 260.9g		炭水化物		100.6g 259.0g		炭水化物		100.0g 258.4g		
ナトリウム		2120mg 2123mg		ナトリウム		1880mg 1883mg		ナトリウム		1891mg 1894mg		ナトリウム		2125mg 2128mg		ナトリウム		1885mg 1888mg		
カリウム		1343mg 1526mg		カリウム		1497mg 1680mg		カリウム		1657mg 1840mg		カリウム		1723mg 1906mg		カリウム		1703mg 1886mg		
リン		425mg 620mg		リン		427mg 622mg		リン		466mg 661mg		リン		465mg 660mg		リン		415mg 610mg		

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

3月22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	目玉焼き		寄せ豆腐のうすあん		ロールキャベツのスープ煮		肉詰いなり煮		肉詰いなり煮		白菜とがんもの煮物		麦	
	えのきのきんぴら		竹輪と菜の花の煮物		ブロッコリーの煮物		鶏ごぼう		鶏ごぼう		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	
	さつま芋とツナの青じそサラダ		コールスローサラダ		マカロニとパプリカのサラダ		キャベツとウインナーのソテー		キャベツとウインナーのソテー		金時豆煮		麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	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	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豚肉と野菜の中華炒め		ホッケの照焼		やわらかチキンのガーリックトマト仕立て		乳麦		アジのごま焼		麦		天津飯の具	
	鶏ミンチと小松菜の煮物		ギョーザ		アスパラ		塩枝豆		塩枝豆		麦		高野豆腐の味噌煮	
	ミックスマカロニサラダ		豚肉ときくらげの卵炒め		ごま風味炒め		麦		カボチャとひき肉のトマト煮込み		乳麦		マリネサラダ	
			春雨とツナのサラダ		法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦		和風サラダ		卵		卵乳麦	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	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	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ		手作りハンバーグ		ます白糍焼		豚ばら肉炒め		照焼チキン		麦		麦	
	オニオンソテー		ミックスソテー		チンゲン菜ソテー		インゲンとえのきの炒め物		人参グラッセ		乳麦		乳麦	
	五色煮豆		おろしポン酢ソース		蒸し鶏の炒め物		菜の花とツナの辛子和え		野菜のパジルチーズ焼き		麦		麦	
	野菜のピーナッツ和え		牛肉のきんぴら		さっぱりポテトサラダ				だだぎごぼう					
			法蓮草のおひたし											
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	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	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	
	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	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	
	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	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	
	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	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	

※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



「やわらか普通食」 週間献立表

	3月22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮 南瓜サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 ひじきと挽肉の炒め煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	148kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	蛋白質	蛋白質	7.7g	蛋白質	蛋白質	6.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g
	脂質	脂質	7.4g	脂質	脂質	9.4g	脂質	脂質	8.7g	脂質	脂質	5.1g	脂質	脂質	6.8g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	炭水化物	炭水化物	14.6g	炭水化物	炭水化物	11.5g	炭水化物	炭水化物	16.5g	炭水化物	炭水化物	13.0g
	ナトリウム	ナトリウム	681mg	ナトリウム	ナトリウム	562mg	ナトリウム	ナトリウム	817mg	ナトリウム	ナトリウム	695mg	ナトリウム	ナトリウム	790mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g
昼食	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜ときのこの煮物 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 ピーマンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット ホイコーロー インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	卵乳麦 麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 金時豆煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 スナッブえんどう 豚バラと白菜のクリーム煮込み スパゲティイタリアン ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 卵乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	200kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	エネルギー	エネルギー	356kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	蛋白質	蛋白質	13.0g	蛋白質	蛋白質	12.8g	蛋白質	蛋白質	16.5g	蛋白質	蛋白質	15.1g
	脂質	脂質	9.1g	脂質	脂質	3.8g	脂質	脂質	15.2g	脂質	脂質	7.1g	脂質	脂質	20.9g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	炭水化物	炭水化物	19.0g	炭水化物	炭水化物	24.4g	炭水化物	炭水化物	30.1g	炭水化物	炭水化物	24.3g
	ナトリウム	ナトリウム	826mg	ナトリウム	ナトリウム	727mg	ナトリウム	ナトリウム	886mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	ナトリウム	ナトリウム	637mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g
夕食	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー インゲンと豚肉のトマト炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 大根とツナの炒め物 パスタのサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g つくねの照り焼き 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ オクラのごま和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g チキンピカタ キヌサヤ 中華うま煮 れんこんサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 ピーマンのおかか和え 肉じゃが煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	285kcal	エネルギー	エネルギー	394kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	エネルギー	エネルギー	303kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	蛋白質	蛋白質	14.7g	蛋白質	蛋白質	14.4g	蛋白質	蛋白質	11.2g	蛋白質	蛋白質	16.1g
	脂質	脂質	16.1g	脂質	脂質	23.2g	脂質	脂質	6.8g	脂質	脂質	20.0g	脂質	脂質	10.6g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	炭水化物	炭水化物	31.7g	炭水化物	炭水化物	22.8g	炭水化物	炭水化物	18.5g	炭水化物	炭水化物	16.0g
	ナトリウム	ナトリウム	827mg	ナトリウム	ナトリウム	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	877mg	ナトリウム	ナトリウム	862mg	ナトリウム	ナトリウム	934mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	633kcal	エネルギー	エネルギー	736kcal	エネルギー	エネルギー	648kcal	エネルギー	エネルギー	686kcal	エネルギー	エネルギー	723kcal
	蛋白質	蛋白質	34.8g	蛋白質	蛋白質	35.4g	蛋白質	蛋白質	33.6g	蛋白質	蛋白質	33.8g	蛋白質	蛋白質	39.2g
	脂質	脂質	32.6g	脂質	脂質	36.1g	脂質	脂質	30.7g	脂質	脂質	32.2g	脂質	脂質	38.3g
	炭水化物	炭水化物	51.7g	炭水化物	炭水化物	65.3g	炭水化物	炭水化物	58.7g	炭水化物	炭水化物	65.1g	炭水化物	炭水化物	53.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2334mg	ナトリウム	ナトリウム	2548mg	ナトリウム	ナトリウム	2580mg	ナトリウム	ナトリウム	2327mg	ナトリウム	ナトリウム	2361mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g

★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



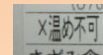
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)		
朝 食		★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮 南瓜サラダ ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉詰いなり煮 ひじきと挽肉の炒め煮 白菜の辛子柚子和え ★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	148kcal	307kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	13.0g	46.0g
	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	790mg	1230mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜ときのこの煮物 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁			★全粥240g ホッケの幽庵焼 ピーマンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁			★全粥240g 餃子・焼売セット ホイコーロー インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 金時豆煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 スナッペンどう 豚バラと白菜のクリーム煮込み スパゲティイタリアン ★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	200kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	356kcal	515kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	15.1g	18.8g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	24.3g	57.3g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	637mg	1077mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g
		★全粥240g ブリのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー インゲンと豚肉のトマト炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 大根とツナの炒め物 パスタのサラダ ★味噌汁			★全粥240g つくねの照り焼き 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ オクラのごま和え ★味噌汁			★全粥240g チキンピカタ キヌサヤ 中華うま煮 れんこんサラダ ★味噌汁			★全粥240g サワラの梅タレ焼 ピーマンのおかか和え 肉じゃが煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★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	285kcal	444kcal	エネルギー	394kcal	553kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	16.1g	19.8g
	脂質	脂質	16.1g	16.8g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	10.6g	11.3g
合 計	炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	31.7g	64.7g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	1259mg	1699mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	934mg	1374mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g
	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	633kcal	1110kcal	エネルギー	736kcal	1213kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	723kcal	1200kcal
	蛋白質	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	39.2g	50.3g
	脂質	脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	38.3g	40.4g
計	炭水化物	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	65.1g	164.1g	炭水化物	53.3g	152.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	2548mg	3868mg	ナトリウム	2580mg	3900mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2361mg	3681mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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



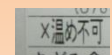
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)		
朝 食		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁		乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g
	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.4g	5.1g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	51.9g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム	615mg	1138mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	495mg	1018mg
	塩分	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	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼 食		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		卵乳麦か 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg
	塩分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕 食		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦か 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	180kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg
	塩分	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	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g
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	454kcal	976kcal	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	516kcal	1038kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.4g	26.8g
	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	23.9g	26.0g	脂質	17.2g	19.3g	脂質	18.8g	20.9g	脂質	29.5g	31.6g
	炭水化物	炭水化物	48.6g	163.8g	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	45.1g	160.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3815mg	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2038mg	3607mg
塩分	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	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	