

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦	牛肉の甘酢炒め	麦	白玉焼き	卵麦	がんもどきの含め煮	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	★味の汁(揚げ・白菜)	卵麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦		
		卵麦	切干と挽肉のオムスター炒め	麦	★味の汁(豆腐・なめこ)	麦	★味の汁(豆腐・なめこ)	麦	キャベツのピーチツ和え	麦		
		麦	★味の汁(巻麩・しめじ)	麦	★味の汁(巻麩・しめじ)	麦	★味の汁(巻麩・しめじ)	麦	★味の汁(巻麩・しめじ)	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
昼食	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	ミックスソテー	麦	メバルのパジルオリーブ焼	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ます白焼	麦	えびカツ	麦		
	ぜんまいとミンチの煮物	麦	きのこソテー	乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦		
	菜の花ときのこの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦		
	★味の汁(豆腐・巻麩)	麦	★味の汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味の汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味の汁(巻麩・白菜)	麦	★味の汁(若芽・キャベツ)	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g	サウラの味噌煮	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	スナックえんどう	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ハニーマスタードチキン	卵麦	豚たまキャベツ	卵麦	ほっけ塩焼	卵麦		
	鶏肉のすき焼き	麦	つま塩キャベツ	麦	アスパラ	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	キヌサヤ	卵麦		
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	煮生酢	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味の汁(白菜・人参)	麦	★味の汁(揚げ・しめじ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)									
朝食	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あんかけ								
	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あんかけ								
	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	150kcal	343kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	196kcal	389kcal			
	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	14.0g	17.3g			
昼食	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物
	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物
	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	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	203kcal	396kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	230kcal	423kcal			
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	12.8g	16.1g			
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎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								
夕食	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナップえんどう	卵麦	鶏肉のすき焼き	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナップえんどう	卵麦	鶏肉のすき焼き	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナップえんどう	卵麦	鶏肉のすき焼き
	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナップえんどう	卵麦	鶏肉のすき焼き	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナップえんどう	卵麦	鶏肉のすき焼き	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナップえんどう	卵麦	鶏肉のすき焼き
	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	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	265kcal	458kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	190kcal	383kcal			
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	14.9g	18.2g			
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal			
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g			
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.8g	32.3g			
	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	47.0g	172.7g			
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal			
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	49.4g	59.3g			
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.8g	39.3g			
	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	74.8g	200.5g			

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	麦		
	天根と落の出汁煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	マカロニとマド炒め	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	さつまいものオレンジ煮	麦		
	玉子スバサラダ	卵	法蓮草ソテー	卵	マリーネサラダ	卵	野菜サラダ	麦	和風スパゲティ	卵		
							ドレッシング(小袋)					
	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	291kcal	534kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.4g	20.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	19.9g	9.5g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.1g	95.9g
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	682mg	683mg	
カリウム	257mg	318mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	507mg	568mg	
リン	66mg	131mg	リン	98mg	163mg	リン	85mg	150mg	リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュドポーク	乳	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	ブリ田楽		ビーフカレーのルー	麦		
	切干大根のカレーきんぴら	麦	ツナあっさり煮	麦	オスの油炒め	麦	アスパラ		白菜の煮ひたし	麦		
	明太ポテトサラダ	卵	南瓜サラダ	卵	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵	春雨タンタン	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵		
							カボチャとハムのサラダ	卵				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	26.4g	27.0g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	25.1g	77.9g
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	673mg	674mg	
カリウム	506mg	567mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	408mg	469mg	
リン	130mg	195mg	リン	153mg	218mg	リン	139mg	204mg	リン	151mg	216mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
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		
	白身魚のムニエル	卵	鶏のごまだし煮	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵	ポテトコロッセ	乳	ロールキャベツとマト煮込み	卵		
	小倉金時	麦	人参グラッセ	卵	中華うま煮炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	きのこソテー	卵		
	野菜のピーナツ和え	麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	卵		
			マカロニサラダ	卵			法蓮草のごまマヨネーズ	卵	ポテトビーンズサラダ	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	22.2g	22.8g
炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	35.9g	88.7g	
ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	704mg	705mg	
カリウム	649mg	710mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	513mg	574mg	
リン	223mg	288mg	リン	156mg	221mg	リン	152mg	217mg	リン	116mg	181mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	1008kcal	1737kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	92.1g	250.5g
	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1189mg	1372mg	カリウム	1428mg	1611mg
	リン	419mg	614mg	リン	407mg	602mg	リン	376mg	571mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal
たんぱく質		29.7g	42.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g
脂質		61.6g	63.3g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	55.7g	57.5g
炭水化物		95.5g	253.9g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	107.3g	265.7g
ナトリウム		1732mg	1735mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2060mg	2063mg
カリウム		1469mg	1652mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1485mg	1668mg
リン		422mg	617mg	リン	414mg	609mg	リン	382mg	577mg	リン	376mg	571mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)			
朝食	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹の子と人参のおかか煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 卵乳麦 目玉焼き ふぎと人参の甘露煮 マカロニサラダ		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮出し かにかまと春雨の中華和え		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え			
	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	200kcal	490kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	630mg	631mg
	カリウム	481mg	553mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	304mg	376mg	カリウム	501mg	573mg
	リン	151mg	228mg	リン	99mg	176mg	リン	176mg	187mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g まず白糍焼 ギョウザ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポシ酢ソース コーンソテー 蒸し鶏の炒め物 かたろりのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 塩ダレステーキ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮			
	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	260kcal	550kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	721mg	722mg
	カリウム	533mg	605mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	554mg	626mg
	リン	183mg	260mg	リン	263mg	340mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース インゲンと人参のグラッセ ひとくちがんと煮 大根の甘酢漬		★ごはん180g あぶらかれい生煮蒸 スナックえんどう ナスの挽肉炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え		★ごはん180g さば梅煮 大豆と椎茸の煮物 ハンサンズー			
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	19.6g	24.5g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	556mg	628mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	241mg	318mg	リン	156mg	233mg	リン	227mg	304mg	リン	138mg	215mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース インゲンと人参のグラッセ ひとくちがんと煮 大根の甘酢漬		★ごはん180g あぶらかれい生煮蒸 スナックえんどう ナスの挽肉炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え		★ごはん180g さば梅煮 大豆と椎茸の煮物 ハンサンズー			
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	246kcal	536kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	19.6g	24.5g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	556mg	628mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	241mg	318mg	リン	156mg	233mg	リン	227mg	304mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	768kcal	1638kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	43.9g	232.6g	炭水化物	63.9g	252.6g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1616mg	1619mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1448mg	1664mg
	リン	575mg	806mg	リン	518mg	749mg	リン	522mg	753mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		894kcal	1764kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
たんぱく質		41.2g	55.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	46.1g	60.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		42.9g	45.0g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.8g	43.9g
炭水化物		83.3g	272.0g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	89.2g	277.9g
ナトリウム		2092mg	2095mg	ナトリウム	1622mg	1625mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
カリウム		1684mg	1900mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1562mg	1778mg
リン		581mg	812mg	リン	532mg	763mg	リン	534mg	765mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)						
朝 食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 鶏ごぼう 麦 ブロッコリーのツナマヨ和え 卵麦 なめこ昆布 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 麦 人参の炒りたら子 麦 青菜の山かけ 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 ひじきとツナのピラサト煮込み 乳麦 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 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	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	462kcal	エネルギー	168kcal	442kcal	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	186kcal	459kcal	エネルギー	172kcal	439kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	9.7g	15.5g
	脂質	脂質	10.6g	12.3g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	12.6g	70.8g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	8.4g	65.7g	炭水化物	10.4g	67.1g
	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1009mg	ナトリウム	543mg	984mg	ナトリウム	492mg	954mg	ナトリウム	481mg	923mg	ナトリウム	765mg	1207mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食		★やわらかごはん180g チキンのおろしトマトソース インゲンソテー かぼちやのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁		★枝豆ごはん 赤魚の生姜煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう 五色きんぴら 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンピカタ アスパラ ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★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			
	エネルギー	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	291kcal	621kcal	エネルギー	225kcal	501kcal	エネルギー	191kcal	461kcal	エネルギー	259kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	16.3g	24.8g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	10.3g	16.2g
	脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	19.2g	21.3g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	15.9g	16.8g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	75.0g	炭水化物	15.4g	81.3g	炭水化物	19.3g	75.5g	炭水化物	25.7g	82.9g	炭水化物	18.4g	75.0g
	ナトリウム	ナトリウム	796mg	1238mg	ナトリウム	725mg	1515mg	ナトリウム	819mg	1260mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	861mg	1306mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食		★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ ピーマンソテー 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g かれない塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬 ★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			
	エネルギー	エネルギー	220kcal	488kcal	エネルギー	158kcal	429kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	231kcal	508kcal	エネルギー	266kcal	540kcal
	蛋白質	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	9.7g	15.3g	蛋白質	18.6g	25.0g	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂質	脂質	10.5g	11.4g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	14.9g	71.7g	炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	23.1g	79.5g	炭水化物	12.5g	68.9g	炭水化物	25.7g	83.7g
	ナトリウム	ナトリウム	945mg	1388mg	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	909mg	1352mg	ナトリウム	857mg	1298mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	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			
	エネルギー	エネルギー	644kcal	1454kcal	エネルギー	617kcal	1492kcal	エネルギー	631kcal	1440kcal	エネルギー	608kcal	1428kcal	エネルギー	697kcal	1506kcal
	蛋白質	蛋白質	35.6g	53.4g	蛋白質	30.7g	50.9g	蛋白質	27.0g	44.8g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	31.6g	49.1g
	脂質	脂質	33.5g	37.0g	脂質	35.1g	39.0g	脂質	30.7g	34.2g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	38.4g	41.1g
	炭水化物	炭水化物	48.8g	218.2g	炭水化物	44.9g	226.3g	炭水化物	61.4g	230.7g	炭水化物	46.6g	217.5g	炭水化物	54.5g	225.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	3635mg	ナトリウム	2019mg	3692mg	ナトリウム	2019mg	3364mg	ナトリウム	2225mg	3551mg	ナトリウム	2483mg	3811mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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



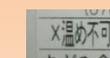
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)							
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	鶏ごぼう	麦	★全粥240g	さつまいと豚肉の揚煮	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	がんもと白菜の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	卵麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	麦	人参の炒りたら子	麦	麦	ひじきとツナのピリ辛トマ煮込み	卵乳麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	麦	なめこ昆布	麦	麦	青菜の山かけ	麦	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	345kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	4.4g	5.1g	脂質	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	炭水化物	8.4g	41.4g	
ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	ナトリウム	481mg	921mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	チキンのおろしマトソース	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	チキンピカタ	卵麦	
	インゲンソテー	麦	乳麦	菜の花	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	スナッフえんどう	卵麦	麦	アスパラ	麦		
	かぼちやのゴマ煮	麦	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	麦	五色きんぴら	卵麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦		
	オクラのさつぱりオリーブ	卵麦	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	麦	野菜のおひたし	麦	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	麦	キャベツサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	238kcal	397kcal	エネルギー	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	191kcal	350kcal
蛋白質	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	蛋白質	5.7g	9.4g	
脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	脂質	19.2g	19.9g	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	炭水化物	25.7g	58.7g	
ナトリウム	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1275mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	さわら南蛮焼	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	かれい塩焼	麦	★全粥240g	豚生姜焼き丼の具	麦落	
	人参のきんぴら	麦	麦	ナスの油炒め	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	豚肉豆腐	麦	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	麦	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦		
	白菜と若芽のナムル	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	220kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	390kcal
蛋白質	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	蛋白質	18.6g	22.3g	
脂質	脂質	10.5g	11.2g	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	15.1g	15.8g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	炭水化物	12.5g	45.5g	
ナトリウム	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	909mg	1349mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	644kcal	1121kcal	エネルギー	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	エネルギー	608kcal	1085kcal
	蛋白質	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	蛋白質	27.0g	38.1g	蛋白質	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	脂質	33.5g	35.6g	脂質	脂質	35.1g	37.2g	脂質	脂質	30.7g	32.8g	脂質	脂質	33.7g	35.8g
	炭水化物	炭水化物	48.8g	147.8g	炭水化物	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	炭水化物	61.4g	160.4g	炭水化物	炭水化物	46.6g	145.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	ナトリウム	2225mg	3545mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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

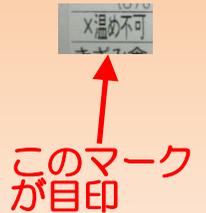


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2月11日(金)			
朝 食	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	
	ひじき煮	乳麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	麦	若芽のゴマ酢和え	麦	麦	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	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	76kcal	250kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g
ナトリウム	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	
	五色煮	乳麦	麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の干切煮	乳麦	麦	昆布煮豆	乳麦	麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦	麦	大根なます	麦	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	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	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g
	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	
ナトリウム	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	
夕 食	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	
	鶏団子の中華風	卵乳麦	麦	きのこきんぴら	乳麦	麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	がんも煮	麦	麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	麦	青菜のおひたし	乳麦	麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスバゲティ	卵乳麦	麦	菜の花の辛子和え	乳麦	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	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	148kcal	322kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	282kcal	460kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	20.3g	21.5g
炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	
ナトリウム	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	ナトリウム	638mg	1166mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	392kcal	914kcal	エネルギー	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	エネルギー	555kcal	1081kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	脂質	18.5g	20.6g	脂質	脂質	20.5g	22.6g	脂質	脂質	24.1g	26.2g	脂質	脂質	32.2g	34.8g
	炭水化物	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	ナトリウム	2004mg	3578mg	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg
	塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.9g

★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