

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 2月14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18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 | |
| | オムレツ | 卵麦 | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | 厚焼玉子 | 卵麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵麦 | 卵麦 | |
| | ケチャップ(小袋) | 卵麦 | ぜんまい煮 | 麦 | 食べるトマトスープ | 牛乳麦 | レコンとフキの煮物 | 麦 | 麦 | 麦 | |
| | ひじきとベーコンの煮物 | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | カリフラワーの甘酢漬け | 麦 | キャベツと鶏肉の甘酢煮 | 麦 | 麦 | 麦 | |
| | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | 麦 | 麦 | |
| ★味噌汁(白菜・なめこ) | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 170kcal | 426kcal | 151kcal | 413kcal | 148kcal | 404kcal | 176kcal | 430kcal | 117kcal | 376kcal | |
| たんぱく質 | 11.2g | 16.3g | 11.0g | 16.7g | 9.2g | 14.4g | 7.8g | 12.9g | 6.9g | 12.1g | |
| 脂質 | 8.7g | 9.5g | 6.6g | 7.5g | 6.6g | 7.3g | 10.3g | 11.1g | 3.7g | 5.0g | |
| 炭水化物 | 11.4g | 66.3g | 12.3g | 68.0g | 14.3g | 69.2g | 13.6g | 68.0g | 14.6g | 68.8g | |
| ナトリウム | 671mg | 898mg | 641mg | 867mg | 599mg | 746mg | 680mg | 828mg | 580mg | 745mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 1.6g | 2.2g | 1.5g | 1.9g | 1.7g | 2.1g | 1.5g | 1.9g | |
| 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 | |
| | サワラのごま醤油焼 | 麦 | 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦 | 白身魚みりん焼 | 麦 | 照焼チキン | 麦 | ブリの西京焼 | 麦 | |
| | 人参クラッセ | 卵麦 | ブロッコリーの玉子とじ | 卵麦 | 塩枝豆 | 麦 | ミックスソテー | 卵麦 | 人参のきんぴら | 麦 | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 麦 | 和風ホトコ | 卵麦 | 切子と挽肉のオイスター炒め | 麦 | |
| | 法蓮草と切干のおひたし | 麦 | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 | 大根のマヨネーズ和え | 卵麦 | ひとくちかんも煮 | 麦 | 菜の花ときのこの和え物 | 麦 | |
| ★すまし汁(豆腐・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 | 210kcal | 464kcal | 283kcal | 537kcal | 226kcal | 481kcal | 288kcal | 545kcal | 243kcal | 511kcal | |
| たんぱく質 | 15.9g | 21.0g | 13.7g | 18.8g | 18.6g | 23.8g | 18.7g | 23.7g | 17.5g | 23.4g | |
| 脂質 | 10.4g | 11.2g | 17.9g | 18.7g | 11.3g | 12.1g | 16.7g | 17.5g | 11.8g | 13.4g | |
| 炭水化物 | 11.5g | 65.7g | 15.2g | 69.6g | 12.3g | 67.1g | 13.0g | 68.0g | 15.2g | 70.5g | |
| ナトリウム | 775mg | 923mg | 860mg | 1028mg | 598mg | 844mg | 616mg | 844mg | 695mg | 922mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.3g | 2.2g | 2.6g | 1.5g | 2.1g | 1.6g | 2.1g | 1.8g | 2.3g | |
| 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 | |
| | ◎りんご150g | ◎バナナ90g | ◎キウイフルーツ150g | ◎グレープフルーツ200g | ◎オレンジ200g | | | | | | |
| 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 | |
| | ささみ大葉フライ | 麦 | カレーの白ワイン蒸し | 卵麦 | マーボ豆腐 | 麦 | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | 鶏肉の韓国風炒め | 麦 | |
| | ヒーマンソテー | 卵麦 | スナッフえんどう | 卵麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | アスパラ | 麦 | 炒り豆腐 | 卵麦 | |
| | 若竹煮 | 麦 | 鶏肉とジャガ芋の揚煮 | 麦 | 法蓮草ソテー | 卵麦 | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | ブロッコリーのコマ和え | 卵麦 | |
| | 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 | 白菜の辛子柚子和え | 麦 | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦 | |
| ★味噌汁(揚げ・小松菜) | | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | | | ★味噌汁(若芽・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 | 250kcal | 518kcal | 207kcal | 473kcal | 250kcal | 517kcal | 169kcal | 431kcal | 255kcal | 522kcal | |
| たんぱく質 | 15.9g | 21.9g | 16.1g | 21.9g | 12.5g | 18.3g | 14.1g | 19.7g | 18.4g | 24.3g | |
| 脂質 | 11.8g | 13.4g | 7.8g | 9.4g | 13.0g | 14.6g | 4.9g | 5.8g | 12.6g | 13.7g | |
| 炭水化物 | 20.1g | 75.2g | 15.3g | 70.2g | 19.5g | 74.5g | 17.7g | 73.4g | 16.8g | 72.7g | |
| ナトリウム | 720mg | 949mg | 689mg | 915mg | 856mg | 1083mg | 899mg | 1145mg | 851mg | 1078mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 1.8g | 2.3g | 2.2g | 2.8g | 2.3g | 2.9g | 2.2g | 2.7g | |
| 合計 | エネルギー | 630kcal | 1408kcal | 641kcal | 1423kcal | 624kcal | 1402kcal | 633kcal | 1406kcal | 615kcal | 1409kcal |
| | たんぱく質 | 43.0g | 59.2g | 40.8g | 57.4g | 40.3g | 56.5g | 40.6g | 56.3g | 42.8g | 59.8g |
| | 脂質 | 30.9g | 34.1g | 32.3g | 35.6g | 30.9g | 34.0g | 31.9g | 34.4g | 28.1g | 32.1g |
| | 炭水化物 | 43.0g | 207.2g | 42.8g | 207.8g | 46.1g | 210.8g | 44.3g | 209.4g | 46.6g | 212.0g |
| | ナトリウム | 2166mg | 2770mg | 2190mg | 2810mg | 2053mg | 2673mg | 2195mg | 2871mg | 2126mg | 2745mg |
| 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 5.6g | 7.1g | 5.2g | 6.8g | 5.6g | 7.1g | 5.5g | 6.9g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1615kcal | 839kcal | 1621kcal | 825kcal | 1603kcal | 830kcal | 1603kcal | 814kcal | 1608kcal |
| | たんぱく質 | 49.1g | 65.3g | 47.7g | 64.3g | 47.7g | 63.9g | 48.3g | 64.0g | 50.7g | 67.7g |
| | 脂質 | 38.0g | 41.2g | 39.3g | 42.6g | 37.9g | 41.0g | 38.9g | 41.4g | 35.1g | 39.1g |
| | 炭水化物 | 74.9g | 239.1g | 71.7g | 236.7g | 75.0g | 239.7g | 72.1g | 237.2g | 74.8g | 240.2g |
| | ナトリウム | 2240mg | 2844mg | 2264mg | 2884mg | 2130mg | 2750mg | 2271mg | 2893mg | 2202mg | 2821mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 5.8g | 7.3g | 5.4g | 7.0g | 5.8g | 7.3g | 5.7g | 7.1g | |

※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。

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14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18日(金) | | |
|---------|-------------|----------|--------------|---------------|---------------|------------|---------------|----------|---------------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | |
| | オムレツ | 卵麦 | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | 乳麦 | 厚焼玉子 | 卵麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | |
| | ケチャップ(小袋) | | ぜんまい煮 | 麦 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | 牛肉とひじきの炒め煮 | 麦 | レンコンとフキの煮物 | 麦 | |
| | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | カリフラワーの甘酢漬け | | 大根と青菜の柚子和え | 麦 | キャベツと鶏肉の甘酢和え | 麦 | |
| | 高野豆腐の味噌煮 | 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 | 170kcal | 363kcal | 151kcal | 344kcal | 148kcal | 341kcal | 176kcal | 369kcal | 117kcal | 310kcal | |
| たんぱく質 | 11.2g | 14.5g | 11.0g | 14.3g | 9.2g | 12.5g | 7.8g | 11.1g | 6.9g | 10.2g | |
| 脂質 | 8.7g | 9.2g | 6.6g | 7.1g | 6.6g | 7.1g | 10.3g | 10.8g | 3.7g | 4.2g | |
| 炭水化物 | 11.4g | 53.3g | 12.3g | 54.2g | 14.3g | 56.2g | 13.6g | 55.5g | 14.6g | 56.5g | |
| ナトリウム | 671mg | 672mg | 641mg | 642mg | 599mg | 600mg | 680mg | 681mg | 580mg | 581mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.6g | 1.6g | 1.5g | 1.5g | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | |
| | サワラのごま醤油焼 | 麦 | 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦 | 白身魚みりん焼 | 麦 | 照焼チキン | 麦 | ブリの西京焼 | 麦 | |
| | 人参クラッセ | 乳麦 | ブロッコリーの玉子とじ | 卵麦 | 塩枝豆 | 麦 | ミックスソテー | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 麦 | 和風ポトフ | 乳麦 | 切りと挽肉のオイスター炒め | 麦 | |
| | 法蓮草と切干のおひたし | 麦 | | | | 大根のマヨネーズ和え | 卵乳麦 | 麦 | 菜の花ときのこの和え物 | 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 | 210kcal | 403kcal | 283kcal | 476kcal | 226kcal | 419kcal | 288kcal | 481kcal | 243kcal | 436kcal | |
| たんぱく質 | 15.9g | 19.2g | 13.7g | 17.0g | 18.6g | 21.9g | 18.7g | 22.0g | 17.5g | 20.8g | |
| 脂質 | 10.4g | 10.9g | 17.9g | 18.4g | 11.3g | 11.8g | 16.7g | 17.2g | 11.8g | 12.3g | |
| 炭水化物 | 11.5g | 53.4g | 15.2g | 57.1g | 12.3g | 54.2g | 13.0g | 54.9g | 15.2g | 57.1g | |
| ナトリウム | 775mg | 776mg | 860mg | 861mg | 598mg | 599mg | 616mg | 617mg | 695mg | 696mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 2.2g | 2.2g | 1.5g | 1.5g | 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g | |
| 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 | |
| | ◎りんご150g | ◎バナナ90g | ◎キウイフルーツ150g | ◎グレープフルーツ200g | ◎オレンジ200g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | |
| | ささみ大葉フライ | 麦 | カレーの白ワイン蒸し | 乳麦 | マーボ豆腐 | 麦 | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | 鶏肉の韓国風炒め | 麦 | |
| | ヒーマンソテー | 卵乳麦 | スナッフえんどう | 麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | アスパラ | 麦 | 炒り豆腐 | 卵乳麦 | |
| | 若竹煮 | 麦 | 鶏肉とジャガ芋の揚煮 | 麦 | 法蓮草ソテー | 乳麦 | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | ブロッコリーのコマ和え | 乳麦 | |
| | 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 | 白菜の辛子柚子和え | 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 | おかず | ご飯セット | |
| エネルギー | 250kcal | 443kcal | 207kcal | 400kcal | 250kcal | 443kcal | 169kcal | 362kcal | 255kcal | 448kcal | |
| たんぱく質 | 15.9g | 19.2g | 16.1g | 19.4g | 12.5g | 15.8g | 14.1g | 17.4g | 18.4g | 21.7g | |
| 脂質 | 11.8g | 12.3g | 7.8g | 8.3g | 13.0g | 13.5g | 4.9g | 5.4g | 12.6g | 13.1g | |
| 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 15.3g | 57.2g | 19.5g | 61.4g | 17.7g | 59.6g | 16.8g | 58.7g | |
| ナトリウム | 720mg | 721mg | 689mg | 690mg | 856mg | 857mg | 899mg | 900mg | 851mg | 852mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 2.2g | 2.2g | 2.3g | 2.3g | 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 | 630kcal | 1209kcal | 641kcal | 1220kcal | 624kcal | 1203kcal | 633kcal | 1212kcal | 615kcal | 1194kcal |
| | たんぱく質 | 43.0g | 52.9g | 40.8g | 50.7g | 40.3g | 50.2g | 40.6g | 50.5g | 42.8g | 52.7g |
| | 脂質 | 30.9g | 32.4g | 32.3g | 33.8g | 30.9g | 32.4g | 31.9g | 33.4g | 28.1g | 29.6g |
| | 炭水化物 | 43.0g | 168.7g | 42.8g | 168.5g | 46.1g | 171.8g | 44.3g | 170.0g | 46.6g | 172.3g |
| ナトリウム | 2166mg | 2169mg | 2190mg | 2193mg | 2053mg | 2056mg | 2195mg | 2198mg | 2126mg | 2129mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 5.6g | 5.6g | 5.2g | 5.2g | 5.6g | 5.6g | 5.5g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1416kcal | 839kcal | 1418kcal | 825kcal | 1404kcal | 830kcal | 1409kcal | 814kcal | 1393kcal |
| | たんぱく質 | 49.1g | 59.0g | 47.7g | 57.6g | 47.7g | 57.6g | 48.3g | 58.2g | 50.7g | 60.6g |
| | 脂質 | 38.0g | 39.5g | 39.3g | 40.8g | 37.9g | 39.4g | 38.9g | 40.4g | 35.1g | 36.6g |
| | 炭水化物 | 74.9g | 200.6g | 71.7g | 197.4g | 75.0g | 200.7g | 72.1g | 197.8g | 74.8g | 200.5g |
| | ナトリウム | 2240mg | 2243mg | 2264mg | 2267mg | 2130mg | 2133mg | 2271mg | 2274mg | 2202mg | 2205mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 5.8g | 5.8g | 5.4g | 5.4g | 5.8g | 5.8g | 5.7g | 5.7g | |

※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。



- 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14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18日(金) | | | | | | |
|-------|------------|--|-------------|---|-------------|---|------------|--|-------------|---|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 じゃが芋デミグラスソース カリフラワーの塩炒め 揚げナスのめかぶ和え | ★ごはん150g | 卵乳麦 ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ | ★ごはん150g | 卵乳麦 厚焼き玉子 白菜と厚揚げののり煮 和風マヨネーズ和え | ★ごはん150g | 卵乳麦 えび団子とかぶの煮物 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 さっぱりポテトサラダ | ★ごはん150g | 卵乳麦 豆腐ステーキ 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ | | | | | |
| | 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 | 256kcal | 499kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal | エネルギー | 254kcal | 497kcal | エネルギー | 303kcal | 546kcal | エネルギー | 273kcal | 516kcal |
| | たんぱく質 | 4.6g | 8.7g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g | たんぱく質 | 6.7g | 10.8g | たんぱく質 | 5.1g | 9.2g | たんぱく質 | 4.2g | 8.3g |
| | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 24.0g | 24.6g | 脂質 | 14.9g | 15.5g | 脂質 | 18.6g | 19.2g | 脂質 | 15.4g | 16.0g |
| | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 24.2g | 77.0g | 炭水化物 | 24.1g | 76.9g | 炭水化物 | 27.8g | 80.6g | 炭水化物 | 29.9g | 82.7g |
| | ナトリウム | 451mg | 452mg | ナトリウム | 605mg | 606mg | ナトリウム | 580mg | 581mg | ナトリウム | 556mg | 557mg | ナトリウム | 545mg | 546mg |
| | カリウム | 515mg | 576mg | カリウム | 464mg | 525mg | カリウム | 344mg | 405mg | カリウム | 506mg | 567mg | カリウム | 333mg | 394mg |
| | リン | 88mg | 153mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 143mg | 208mg | リン | 94mg | 159mg | リン | 68mg | 133mg |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ | ★ごはん150g | 卵乳麦 ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 キャベツのピナツツ和え | ★ごはん150g | 卵乳麦 肉井の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) | ★ごはん150g | 卵乳麦 キャベツメンチ スパゲティ 五色煮 大根なます | ★ごはん150g | 卵乳麦 鯖の磯辺焼き 人参クラッセ 野菜のパジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え | | | | | |
| | 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 | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 320kcal | 563kcal | エネルギー | 358kcal | 601kcal | エネルギー | 315kcal | 558kcal | エネルギー | 337kcal | 580kcal |
| | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 12.4g | 16.5g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 9.5g | 13.6g | たんぱく質 | 11.8g | 15.9g |
| | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 12.5g | 13.1g | 脂質 | 17.6g | 18.2g | 脂質 | 15.3g | 15.9g | 脂質 | 22.4g | 23.0g |
| | 炭水化物 | 32.5g | 85.3g | 炭水化物 | 40.4g | 93.2g | 炭水化物 | 38.6g | 91.4g | 炭水化物 | 34.8g | 87.6g | 炭水化物 | 21.2g | 74.0g |
| | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 501mg | 502mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | ナトリウム | 671mg | 672mg | ナトリウム | 678mg | 679mg |
| | カリウム | 415mg | 476mg | カリウム | 655mg | 716mg | カリウム | 675mg | 736mg | カリウム | 453mg | 514mg | カリウム | 679mg | 740mg |
| | リン | 116mg | 181mg | リン | 148mg | 213mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 146mg | 211mg | リン | 176mg | 241mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 間食 | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎みかん(缶) /5g | | ◎バナナ(缶) /5g | | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎みかん(缶) /5g | | | | | | |
| | ★ごはん150g | 卵乳麦 焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 大根のピリッと柚子風味サラダ | ★ごはん150g | 卵乳麦 赤魚の幽庵焼 アスパラ ジャーマンポテト レインボー春雨 | ★ごはん150g | 卵乳麦 煮込みタンドリニチキン ギョウザ ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ | ★ごはん150g | 卵乳麦 ブリの蒲焼 人参のきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ | ★ごはん150g | 卵乳麦 チキンピカタ トマトソース デンゲン菜ソテー 揚げナスの煮物 野菜のごま和え | | | | | |
| | 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 | 376kcal | 619kcal | エネルギー | 311kcal | 554kcal | エネルギー | 352kcal | 595kcal | エネルギー | 342kcal | 585kcal | エネルギー | 373kcal | 616kcal |
| | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g |
| | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 脂質 | 18.1g | 18.7g | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 23.0g | 23.6g |
| | 炭水化物 | 24.8g | 77.6g | 炭水化物 | 24.4g | 77.2g | 炭水化物 | 29.6g | 82.4g | 炭水化物 | 30.1g | 82.9g | 炭水化物 | 26.5g | 79.3g |
| | ナトリウム | 654mg | 655mg | ナトリウム | 574mg | 575mg | ナトリウム | 418mg | 419mg | ナトリウム | 639mg | 640mg | ナトリウム | 783mg | 784mg |
| | カリウム | 604mg | 665mg | カリウム | 449mg | 510mg | カリウム | 369mg | 430mg | カリウム | 485mg | 546mg | カリウム | 631mg | 692mg |
| | リン | 156mg | 221mg | リン | 147mg | 212mg | リン | 113mg | 178mg | リン | 107mg | 172mg | リン | 196mg | 261mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 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 | 979kcal | 1708kcal | エネルギー | 980kcal | 1709kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 983kcal | 1712kcal |
| | たんぱく質 | 24.1g | 36.4g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g |
| | 脂質 | 63.1g | 64.9g | 脂質 | 54.6g | 56.4g | 脂質 | 52.4g | 54.2g | 脂質 | 52.4g | 54.2g | 脂質 | 60.8g | 62.6g |
| | 炭水化物 | 79.3g | 237.7g | 炭水化物 | 89.0g | 247.4g | 炭水化物 | 92.3g | 250.7g | 炭水化物 | 92.7g | 251.1g | 炭水化物 | 77.6g | 236.0g |
| | ナトリウム | 1782mg | 1785mg | ナトリウム | 1680mg | 1683mg | ナトリウム | 1697mg | 1700mg | ナトリウム | 1866mg | 1869mg | ナトリウム | 2006mg | 2009mg |
| | カリウム | 1534mg | 1717mg | カリウム | 1568mg | 1751mg | カリウム | 1388mg | 1571mg | カリウム | 1444mg | 1627mg | カリウム | 1643mg | 1826mg |
| | リン | 360mg | 555mg | リン | 414mg | 609mg | リン | 409mg | 604mg | リン | 347mg | 542mg | リン | 440mg | 635mg |
| | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー | 1031kcal |
| たんぱく質 | | 24.5g | 36.8g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | たんぱく質 | 26.3g | 38.6g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g |
| 脂質 | | 63.2g | 65.0g | 脂質 | 54.7g | 56.5g | 脂質 | 52.5g | 54.3g | 脂質 | 52.5g | 54.3g | 脂質 | 60.9g | 62.7g |
| 炭水化物 | | 94.8g | 253.2g | 炭水化物 | 100.5g | 258.9g | 炭水化物 | 107.5g | 265.9g | 炭水化物 | 108.2g | 266.6g | 炭水化物 | 89.1g | 247.5g |
| ナトリウム | | 1785mg | 1788mg | ナトリウム | 1683mg | 1686mg | ナトリウム | 1698mg | 1701mg | ナトリウム | 1869mg | 1872mg | ナトリウム | 2009mg | 2012mg |
| カリウム | | 1594mg | 1777mg | カリウム | 1624mg | 1807mg | カリウム | 1445mg | 1628mg | カリウム | 1504mg | 1687mg | カリウム | 1699mg | 1882mg |
| リン | | 367mg | 562mg | リン | 420mg | 615mg | リン | 412mg | 607mg | リン | 354mg | 549mg | リン | 446mg | 641mg |
| 食塩相当量 | | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |

※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14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18日(金) | | | | | | | |
|-------|-------------|---------|---------------|----------|---------------|----------|-----------------|---------|---------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | | | | | | |
| | チーズオムレツ | 卵乳麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 | 肉団子と白菜のどろみ煮 | 卵乳麦 | 肉豆腐煮 | 麦 | 揚げ真丈の柚子おろしあん | 卵乳麦 | | | | | | |
| | ひきごとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦 | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 麦 | ひき肉と里芋の味噌煮 | 卵乳麦 | | | | | | |
| | れんこんサラダ | 卵麦 | じゃが芋の中華風サラダ | 麦 | 法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | 白菜の煮ひたし | 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 | 194kcal | 484kcal | エネルギー | 247kcal | 537kcal | エネルギー | 215kcal | 505kcal | エネルギー | 153kcal | 443kcal | エネルギー | 202kcal | 492kcal | |
| | たんぱく質 | 7.1g | 12.0g | たんぱく質 | 11.7g | 16.6g | たんぱく質 | 7.0g | 11.9g | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | たんぱく質 | 6.0g | 10.9g | |
| | 脂質 | 12.4g | 13.1g | 脂質 | 12.9g | 13.6g | 脂質 | 12.8g | 13.5g | 脂質 | 5.9g | 6.6g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | |
| | 炭水化物 | 13.5g | 76.4g | 炭水化物 | 18.7g | 81.6g | 炭水化物 | 17.6g | 80.5g | 炭水化物 | 15.6g | 78.5g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | |
| | ナトリウム | 640mg | 641mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 703mg | 704mg | ナトリウム | 630mg | 631mg | |
| カリウム | 259mg | 331mg | カリウム | 547mg | 619mg | カリウム | 289mg | 361mg | カリウム | 586mg | 658mg | カリウム | 467mg | 539mg | | |
| リン | 158mg | 235mg | リン | 136mg | 213mg | リン | 100mg | 177mg | リン | 146mg | 223mg | リン | 99mg | 176mg | | |
| 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 | 1.8g | 1.8g | 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 | | | | | | |
| | ホッケの酒粕焼 | 麦 | 中華煮豚 | 麦 | 赤魚の磯辺焼 | 麦 | メンチカツ | 乳麦 | カレイの甘酢野菜あんかけ | 麦 | | | | | | |
| | キヌサヤ | 卵麦 | 人参のきんぴら | 麦 | アスパラ | 卵麦 | ズンパテ | 乳麦 | 竹輪のごま炒め | 卵麦 | | | | | | |
| | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | 豚肉とぶきの炒め煮 | 麦 | カリフラワーの塩炒め | 乳麦 | 青菜のおかかマヨネーズ和え | 卵麦 | | | | | | |
| | 春雨フルーツサラダ | 卵乳麦 | 菜の花としらすのおひたし | 麦 | レインボウ春雨 | 卵麦 | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 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 | 293kcal | 583kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 276kcal | 566kcal | エネルギー | 354kcal | 644kcal | エネルギー | 325kcal | 615kcal | |
| | たんぱく質 | 18.2g | 23.1g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 8.4g | 13.3g | たんぱく質 | 18.9g | 23.8g | |
| | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 23.3g | 24.0g | 脂質 | 18.3g | 19.0g | |
| | 炭水化物 | 23.9g | 86.8g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g | 炭水化物 | 16.1g | 79.0g | 炭水化物 | 27.1g | 90.0g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | |
| ナトリウム | 574mg | 575mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | | |
| カリウム | 680mg | 752mg | カリウム | 471mg | 543mg | カリウム | 557mg | 629mg | カリウム | 404mg | 476mg | カリウム | 515mg | 587mg | | |
| リン | 239mg | 316mg | リン | 173mg | 250mg | リン | 183mg | 260mg | リン | 104mg | 181mg | リン | 232mg | 309mg | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎バナナ(缶)150g | | ◎黄桃(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 | | | | | | |
| | 豚ばら肉炒め | 麦 | 白身魚の茸田揚 | 麦 | 鶏肉のカレシ風味焼 | 麦 | ブリの西京焼 | 乳麦 | 豚たまキャベツ | 卵乳麦 | | | | | | |
| | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦 | ラタトゥイユソース | 卵麦 | スナックえんどう | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | 野菜のソース煮込み | 卵乳麦 | | | | | | |
| | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | インゲンとえのきの炒め物 | 卵麦 | きんぴられんこん | 麦 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | | | | | | |
| | ハムの和風サラダ | 卵乳麦 | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 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 | 312kcal | 602kcal | エネルギー | 273kcal | 563kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | エネルギー | 338kcal | 628kcal | エネルギー | 282kcal | 572kcal | |
| | たんぱく質 | 14.0g | 21.9g | たんぱく質 | 12.7g | 17.6g | たんぱく質 | 17.0g | 21.9g | たんぱく質 | 19.9g | 24.8g | たんぱく質 | 14.0g | 18.9g | |
| | 脂質 | 20.7g | 21.4g | 脂質 | 16.3g | 17.0g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 20.5g | 21.2g | 脂質 | 17.0g | 17.7g | |
| 炭水化物 | 16.7g | 79.6g | 炭水化物 | 19.7g | 82.6g | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | 炭水化物 | 16.2g | 79.1g | 炭水化物 | 19.3g | 82.2g | | |
| ナトリウム | 869mg | 870mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | ナトリウム | 691mg | 692mg | | |
| カリウム | 594mg | 666mg | カリウム | 558mg | 630mg | カリウム | 489mg | 561mg | カリウム | 544mg | 616mg | カリウム | 629mg | 701mg | | |
| リン | 191mg | 268mg | リン | 221mg | 298mg | リン | 122mg | 199mg | リン | 185mg | 262mg | リン | 201mg | 278mg | | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 夕食 | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | ★ごはん | 180g | | | | | | |
| | 豚ばら肉炒め | 麦 | 白身魚の茸田揚 | 麦 | 鶏肉のカレシ風味焼 | 麦 | ブリの西京焼 | 乳麦 | 豚たまキャベツ | 卵乳麦 | | | | | | |
| | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦 | ラタトゥイユソース | 卵麦 | スナックえんどう | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | 野菜のソース煮込み | 卵乳麦 | | | | | | |
| | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | インゲンとえのきの炒め物 | 卵麦 | きんぴられんこん | 麦 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | | | | | | |
| | ハムの和風サラダ | 卵乳麦 | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 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 | 799kcal | 1669kcal | エネルギー | 822kcal | 1692kcal | エネルギー | 785kcal | 1655kcal | エネルギー | 845kcal | 1715kcal | エネルギー | 809kcal | 1679kcal | |
| | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | |
| | 脂質 | 45.6g | 47.7g | 脂質 | 48.7g | 50.8g | 脂質 | 46.2g | 48.3g | 脂質 | 49.7g | 51.8g | 脂質 | 45.4g | 47.5g | |
| | 炭水化物 | 54.1g | 242.8g | 炭水化物 | 53.2g | 241.9g | 炭水化物 | 50.8g | 239.5g | 炭水化物 | 58.9g | 247.6g | 炭水化物 | 62.3g | 251.0g | |
| ナトリウム | 2083mg | 2086mg | ナトリウム | 2043mg | 2046mg | ナトリウム | 2000mg | 2003mg | ナトリウム | 2108mg | 2111mg | ナトリウム | 1993mg | 1996mg | | |
| カリウム | 1533mg | 1749mg | カリウム | 1576mg | 1792mg | カリウム | 1335mg | 1551mg | カリウム | 1534mg | 1750mg | カリウム | 1611mg | 1827mg | | |
| リン | 588mg | 819mg | リン | 530mg | 761mg | リン | 405mg | 636mg | リン | 435mg | 666mg | リン | 532mg | 763mg | | |
| 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | | |
| 合計 | エネルギー | 927kcal | 1797kcal | エネルギー | 918kcal | 1788kcal | エネルギー | 911kcal | 1781kcal | エネルギー | 973kcal | 1843kcal | エネルギー | 905kcal | 1775kcal | |
| | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | |
| | 脂質 | 45.8g | 47.9g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 49.9g | 52.0g | 脂質 | 45.6g | 47.7g | |
| | 炭水化物 | 85.0g | 273.7g | 炭水化物 | 76.2g | 264.9g | 炭水化物 | 81.3g | 270.0g | 炭水化物 | 89.8g | 278.5g | 炭水化物 | 85.3g | 274.0g | |
| | ナトリウム | 2089mg | 2092mg | ナトリウム | 2049mg | 2052mg | ナトリウム | 2002mg | 2005mg | ナトリウム | 2114mg | 2117mg | ナトリウム | 1999mg | 2002mg | |
| | カリウム | 1653mg | 1869mg | カリウム | 1689mg | 1905mg | カリウム | 1449mg | 1665mg | カリウム | 1654mg | 1870mg | カリウム | 1724mg | 1940mg | |
| | リン | 602mg | 833mg | リン | 542mg | 773mg | リン | 411mg | 642mg | リン | 449mg | 680mg | リン | 544mg | 775mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 927kcal | 1797kcal | エネルギー | 918kcal | 1788kcal | エネルギー | 911kcal | 1781kcal | エネルギー | 973kcal | 1843kcal | エネルギー | 905kcal | 1775kcal |
| | | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g |
| 脂質 | | 45.8g | 47.9g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 49.9g | 52.0g | 脂質 | 45.6g | 47.7g | |
| 炭水化物 | | 85.0g | 273.7g | 炭水化物 | 76.2g | 264.9g | 炭水化物 | 81.3g | 270.0g | 炭水化物 | 89.8g | 278.5g | 炭水化物 | 85.3g | 274.0g | |
| ナトリウム | | 2089mg | 2092mg | ナトリウム | 2049mg | 2052mg | ナトリウム | 2002mg | 2005mg | ナトリウム | 2114mg | 2117mg | ナトリウム | 1999mg | 2002mg | |
| カリウム | | 1653mg | 1869mg | カリウム | 1689mg | 1905mg | カリウム | 1449mg | 1665mg | カリウム | 1654mg | 1870mg | カリウム | 1724mg | 1940mg | |
| リン | | 602mg | 833mg | リン | 542mg | 773mg | リン | 411mg | 642mg | リン | 449mg | 680mg | リン | 544mg | 775mg | |
| 食塩相当量 | | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |

※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14日(月) | | | 2月15日(火) | | | 2月16日(水) | | | 2月17日(木) | | | 2月18日(金) | | | | | |
|--------|-------|---|---------|----------|--------------------------|---------|----------|---|---------|----------|----------------------------|---------|----------|---|---------|----------|----------------------------|--|--|
| 朝 食 | | ★やわらかごはん180g きのこの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁 | | | 卵乳麦 麦 麦 麦 | | | 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁 | | | 乳麦 麦落 麦 麦 | | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参しりしり ★味噌汁 | | | 麦 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 | 108kcal | 374kcal | エネルギー | 145kcal | 422kcal | エネルギー | 100kcal | 366kcal | エネルギー | 104kcal | 371kcal | エネルギー | 119kcal | 385kcal | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.2g | 8.9g | 蛋白質 | 7.3g | 13.5g | 蛋白質 | 8.4g | 14.1g | 蛋白質 | 2.7g | 8.6g | 蛋白質 | 8.2g | 13.9g | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 3.1g | 4.0g | 脂質 | 5.8g | 6.8g | 脂質 | 3.7g | 4.6g | 脂質 | 3.2g | 4.1g | 脂質 | 5.3g | 6.2g | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.6g | 73.9g | 炭水化物 | 16.4g | 74.5g | 炭水化物 | 8.5g | 64.8g | 炭水化物 | 14.5g | 71.2g | 炭水化物 | 10.1g | 66.3g | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 588mg | 1031mg | ナトリウム | 676mg | 1117mg | ナトリウム | 447mg | 910mg | ナトリウム | 434mg | 876mg | ナトリウム | 781mg | 1223mg | | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | | | | |
| 昼 食 | | ★やわらかごはん180g ホイコーロー なすのトロロ生姜煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁 | | | 麦落 麦 麦 麦 | | | ★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ ブロッコリー とうふのかに玉あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 | | | 乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | | | ★やわらかごはん180g メバルみりん焼 ピーマンソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 四色なます ★味噌汁 | | | 麦 卵乳麦 卵乳麦 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | | | |
| | エネルギー | エネルギー | 283kcal | 549kcal | エネルギー | 247kcal | 532kcal | エネルギー | 196kcal | 462kcal | エネルギー | 285kcal | 555kcal | エネルギー | 259kcal | 526kcal | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.2g | 13.9g | 蛋白質 | 9.5g | 16.0g | 蛋白質 | 13.2g | 18.9g | 蛋白質 | 12.7g | 18.5g | 蛋白質 | 14.7g | 20.3g | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 17.4g | 18.3g | 脂質 | 12.5g | 14.2g | 脂質 | 9.0g | 9.9g | 脂質 | 13.8g | 14.7g | 脂質 | 14.1g | 15.0g | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.9g | 75.3g | 炭水化物 | 20.8g | 79.1g | 炭水化物 | 15.3g | 71.7g | 炭水化物 | 28.9g | 86.1g | 炭水化物 | 17.9g | 74.3g | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 1065mg | 1507mg | ナトリウム | 772mg | 1213mg | ナトリウム | 906mg | 1348mg | ナトリウム | 1021mg | 1489mg | ナトリウム | 705mg | 1149mg | | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.6g | 3.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | | | | |
| 夕 食 | | ★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんの五目炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁 | | | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦 | | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 オニオンソテー 食べるマトスープ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁 | | | 麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 | | | ★やわらかごはん180g 肉団子と野菜のクリーム煮 ふきと大根のスープ煮 玉子スパサラダ ★味噌汁 | | | 卵乳麦 麦 卵乳麦 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | | | |
| | エネルギー | エネルギー | 305kcal | 575kcal | エネルギー | 192kcal | 458kcal | エネルギー | 305kcal | 582kcal | エネルギー | 294kcal | 572kcal | エネルギー | 267kcal | 532kcal | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 17.5g | 23.6g | 蛋白質 | 12.0g | 17.6g | 蛋白質 | 9.4g | 15.7g | 蛋白質 | 17.7g | 24.3g | 蛋白質 | 10.9g | 16.7g | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 18.3g | 19.3g | 脂質 | 9.8g | 10.7g | 脂質 | 17.5g | 18.5g | 脂質 | 17.5g | 19.2g | 脂質 | 15.6g | 16.5g | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 15.7g | 72.5g | 炭水化物 | 12.7g | 68.9g | 炭水化物 | 26.6g | 84.7g | 炭水化物 | 16.3g | 72.9g | 炭水化物 | 20.5g | 76.8g | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 587mg | 1031mg | ナトリウム | 793mg | 1235mg | ナトリウム | 956mg | 1397mg | ナトリウム | 1053mg | 1497mg | ナトリウム | 883mg | 1344mg | | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 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 | 696kcal | 1498kcal | エネルギー | 584kcal | 1412kcal | エネルギー | 601kcal | 1410kcal | エネルギー | 683kcal | 1498kcal | エネルギー | 645kcal | 1443kcal | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 28.9g | 46.4g | 蛋白質 | 28.8g | 47.1g | 蛋白質 | 31.0g | 48.7g | 蛋白質 | 33.1g | 51.4g | 蛋白質 | 33.8g | 50.9g | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 38.8g | 41.6g | 脂質 | 28.1g | 31.7g | 脂質 | 30.2g | 33.0g | 脂質 | 34.5g | 38.0g | 脂質 | 35.0g | 37.7g | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 52.2g | 221.7g | 炭水化物 | 49.9g | 222.5g | 炭水化物 | 50.4g | 221.2g | 炭水化物 | 59.7g | 230.2g | 炭水化物 | 48.5g | 217.4g | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2240mg | 3569mg | ナトリウム | 2241mg | 3565mg | ナトリウム | 2309mg | 3655mg | ナトリウム | 2508mg | 3862mg | ナトリウム | 2369mg | 3716mg | | | |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.0g | 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14日(月) | | 2月15日(火) | | 2月16日(水) | | 2月17日(木) | | 2月18日(金) | | | | | | | |
|--------|----------|-----------------|----------|-------------|----------|---------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------|---------|-------------|----------------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | 麦 | 高野豆腐インゲン煮 | 麦 | 和風ポトフ | 乳麦 | 麦 | ★全粥240g | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | | |
| | | さつま芋と小松菜の煮物 | 麦 | 三色炒め煮 | 麦落 | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | 一ロナスのオランダ煮 | 麦 | 麦 | | 蕪ののり煮 | 麦 | | |
| | | もずくの酢の物 | 麦 | 若芽の酢味噌和え | 麦 | 麦 | 人参しりしり | 麦 | カリフラワーのピクルス | 麦 | 麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 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 | 108kcal | 267kcal | エネルギー | 145kcal | 304kcal | エネルギー | 100kcal | 259kcal | エネルギー | 104kcal | 263kcal | エネルギー | 119kcal | 278kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.2g | 6.9g | 蛋白質 | 7.3g | 11.0g | 蛋白質 | 8.4g | 12.1g | 蛋白質 | 2.7g | 6.4g | 蛋白質 | 8.2g | 11.9g |
| 脂質 | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 5.8g | 6.5g | 脂質 | 3.7g | 4.4g | 脂質 | 3.2g | 3.9g | 脂質 | 5.3g | 6.0g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 17.6g | 50.6g | 炭水化物 | 16.4g | 49.4g | 炭水化物 | 8.5g | 41.5g | 炭水化物 | 14.5g | 47.5g | 炭水化物 | 10.1g | 43.1g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 588mg | 1028mg | ナトリウム | 676mg | 1116mg | ナトリウム | 447mg | 887mg | ナトリウム | 434mg | 874mg | ナトリウム | 781mg | 1221mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | ホイコーロー | 麦落 | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | 麦 | ★全粥240g | メバルみりん焼 | 麦 | 和風唐揚げ | 麦 | 麦 | ★全粥240g | 白身魚の生姜煮 | 麦 | |
| | | なすのトロロ生姜煮 | 麦 | ブロッコリー | 卵麦 | 卵麦 | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | オクラのペペロンチーノ | 麦 | 麦 | | スナッペン豆腐 | 麦 | |
| | | ごぼうのごま酢和え | 麦 | とうふのかに玉あんかけ | 卵麦 | 卵麦 | | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦 | 大根と人参のきんぴら | 麦 | 麦 | | 豚バラと白菜のクリーム煮込み | 乳麦 | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | 卵乳麦 | | 四色なます | 麦 | 野菜のピーナッツ和え | 麦落 | 麦 | | カボチャとレンコンのサラダ | 卵乳麦 | |
| | | | | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 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 | 283kcal | 442kcal | エネルギー | 247kcal | 406kcal | エネルギー | 196kcal | 355kcal | エネルギー | 285kcal | 444kcal | エネルギー | 259kcal | 418kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 8.2g | 11.9g | 蛋白質 | 9.5g | 13.2g | 蛋白質 | 13.2g | 16.9g | 蛋白質 | 12.7g | 16.4g | 蛋白質 | 14.7g | 18.4g | |
| 脂質 | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 14.1g | 14.8g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 18.9g | 51.9g | 炭水化物 | 20.8g | 53.8g | 炭水化物 | 15.3g | 48.3g | 炭水化物 | 28.9g | 61.9g | 炭水化物 | 17.9g | 50.9g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 1065mg | 1505mg | ナトリウム | 772mg | 1212mg | ナトリウム | 906mg | 1346mg | ナトリウム | 1021mg | 1461mg | ナトリウム | 705mg | 1145mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.6g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | プリの幽庵焼 | 麦 | 鶏肉のカレー風味焼 | 麦 | 麦 | ★全粥240g | 肉団子と野菜のクリーム煮 | 卵乳麦 | 太刀魚の青じそ焼 | 麦 | 麦 | ★全粥240g | ポークチャップ | 乳 | |
| | | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 | 乳麦 | | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦 | 塩枝豆 | 麦 | 麦 | | 切干とインゲンの煮物 | 麦 | |
| | | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | 乳麦 | | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | チャプチェ | 麦 | 麦 | | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | |
| | | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | 切干と法蓮草のおひたし | 麦 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 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 | 305kcal | 464kcal | エネルギー | 192kcal | 351kcal | エネルギー | 305kcal | 464kcal | エネルギー | 294kcal | 453kcal | エネルギー | 267kcal | 426kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 17.5g | 21.2g | 蛋白質 | 12.0g | 15.7g | 蛋白質 | 9.4g | 13.1g | 蛋白質 | 17.7g | 21.4g | 蛋白質 | 10.9g | 14.6g | |
| 脂質 | 脂質 | 18.3g | 19.0g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 15.7g | 48.7g | 炭水化物 | 12.7g | 45.7g | 炭水化物 | 26.6g | 59.6g | 炭水化物 | 16.3g | 49.3g | 炭水化物 | 20.5g | 53.5g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 587mg | 1027mg | ナトリウム | 793mg | 1233mg | ナトリウム | 956mg | 1396mg | ナトリウム | 1053mg | 1493mg | ナトリウム | 883mg | 1323mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 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 | 696kcal | 1173kcal | エネルギー | 584kcal | 1061kcal | エネルギー | 601kcal | 1078kcal | エネルギー | 683kcal | 1160kcal | エネルギー | 645kcal | 1122kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 28.9g | 40.0g | 蛋白質 | 28.8g | 39.9g | 蛋白質 | 31.0g | 42.1g | 蛋白質 | 33.1g | 44.2g | 蛋白質 | 33.8g | 44.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 38.8g | 40.9g | 脂質 | 28.1g | 30.2g | 脂質 | 30.2g | 32.3g | 脂質 | 34.5g | 36.6g | 脂質 | 35.0g | 37.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 52.2g | 151.2g | 炭水化物 | 49.9g | 148.9g | 炭水化物 | 50.4g | 149.4g | 炭水化物 | 59.7g | 158.7g | 炭水化物 | 48.5g | 147.5g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2240mg | 3560mg | ナトリウム | 2241mg | 3561mg | ナトリウム | 2309mg | 3629mg | ナトリウム | 2508mg | 3828mg | ナトリウム | 2369mg | 3689mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.7g | 食塩相当量 | 6.0g | 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14日(月) | | | 2月15日(火) | | | 2月16日(水) | | | 2月17日(木) | | | 2月18日(金) | | | |
|--------|-------------|-------|---------|------------|-------|---------|------------|-------|---------|--------------|-------|---------|--------------|-------|---------|---------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 豚すき | 乳麦 | | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | | 温泉玉子 | 卵麦 | | 五目豆腐煮 | 乳麦 | | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦 | | |
| | 切干大根煮 | 乳麦 | | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | | 野菜の三杯酢 | 麦 | | 一夜漬 | 乳麦 | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | |
| | 栄養価 | 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 | 93kcal | 267kcal | エネルギー | 87kcal | 261kcal | エネルギー | 139kcal | 313kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal | エネルギー | 77kcal | 251kcal |
| | 蛋白質 | 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 | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 3.4g | 4.1g | 脂質 | 2.6g | 3.3g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 4.3g | 5.0g | 脂質 | 2.8g | 3.5g |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 12.4g | 50.8g | 炭水化物 | 13.4g | 51.8g | 炭水化物 | 11.6g | 50.0g | 炭水化物 | 13.7g | 52.1g | 炭水化物 | 10.4g | 48.8g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 568mg | 1091mg | ナトリウム | 623mg | 1146mg | ナトリウム | 669mg | 1192mg | ナトリウム | 571mg | 1094mg | ナトリウム | 545mg | 1068mg | |
| 塩分 | 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 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.7g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | クリームコロッケ | 卵乳麦 | | 白身のおろし煮 | 乳麦 | | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | | 鮭のおろし煮 | 麦 | | |
| | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦 | | ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 | | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | ふきの煮物 | 乳麦 | | |
| | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | | 青菜のおひたし | 乳麦 | | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | |
| | 栄養価 | 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 | 211kcal | 385kcal | エネルギー | 186kcal | 360kcal | エネルギー | 189kcal | 360kcal | エネルギー | 153kcal | 317kcal | エネルギー | 186kcal | 360kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.6g | 14.4g | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g | 蛋白質 | 8.4g | 12.0g | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g |
| 脂質 | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 9.8g | 10.4g | 脂質 | 7.1g | 6.8g | 脂質 | 9.3g | 10.0g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.6g | 炭水化物 | 16.3g | 54.7g | 炭水化物 | 17.9g | 56.3g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 927mg | 1450mg | ナトリウム | 837mg | 1360mg | ナトリウム | 869mg | 1405mg | ナトリウム | 700mg | 1244mg | ナトリウム | 813mg | 1336mg | |
| 塩分 | 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 | 3.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | | 鶏の照焼 | 乳麦 | | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | | 焼肉炒め | 乳麦 | | |
| | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | | |
| | 菜の花のおひたし | 乳麦 | | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | 大根なます | 麦 | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | |
| | 栄養価 | 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 | 161kcal | 335kcal | エネルギー | 179kcal | 355kcal | エネルギー | 168kcal | 342kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal | エネルギー | 149kcal | 323kcal |
| | 蛋白質 | 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 | 蛋白質 | 3.2g | 7.0g |
| 脂質 | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 8.7g | 9.6g | 脂質 | 7.1g | 7.8g | 脂質 | 5.8g | 6.5g | 脂質 | 6.7g | 7.4g | |
| 炭水化物 | 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 | 60.4g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 794mg | 1322mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 598mg | 1136mg | ナトリウム | 779mg | 1302mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.4g | 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 | |
| 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 | 465kcal | 987kcal | エネルギー | 452kcal | 976kcal | エネルギー | 496kcal | 1015kcal | エネルギー | 428kcal | 940kcal | エネルギー | 412kcal | 934kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 | 16.5g | 27.9g | 蛋白質 | 21.9g | 33.1g | 蛋白質 | 16.6g | 27.9g | 蛋白質 | 13.9g | 25.3g |
| | 脂質 | 脂質 | 20.8g | 22.9g | 脂質 | 21.4g | 23.7g | 脂質 | 23.9g | 25.9g | 脂質 | 17.2g | 18.3g | 脂質 | 18.8g | 20.9g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 49.8g | 165.0g | 炭水化物 | 48.5g | 163.7g | 炭水化物 | 48.2g | 163.2g | 炭水化物 | 51.9g | 167.2g | 炭水化物 | 47.5g | 162.7g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2362mg | 3931mg | ナトリウム | 2254mg | 3828mg | ナトリウム | 2405mg | 3987mg | ナトリウム | 1869mg | 3474mg | ナトリウム | 2137mg | 3706mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 6.0g | 10.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.1g | 食塩相当量 | 4.8g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 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。

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