

(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 食べるトマトスープ	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)	卵麦	ぜんまい煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け	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	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢煮和え	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	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦	
★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	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	
	鶏と蓮根のポリチキ	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	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	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	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)	麦				★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	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	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	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	2817mg	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

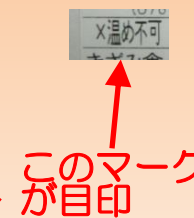


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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生和え	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	切干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	ひとくちかんも煮	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

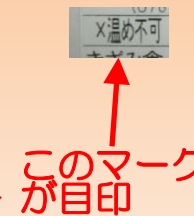


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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 揚げナスと玉ねぎの煮物 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		◎パイナップル(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 煮込みタンポポトニチキン 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

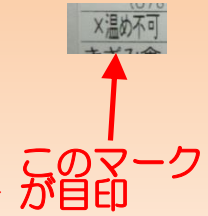


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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	チーズオムレツ	★ごはん180g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん180g	肉団子と白菜のどろみ煮	★ごはん180g	肉豆腐煮	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん
	たんぱく質	卵乳麦	たんぱく質	ひき肉と豆腐のうま煮	たんぱく質	麩の玉子とし	たんぱく質	ぜんまいとミンチの煮物	たんぱく質	ひき肉と里芋の味噌煮
	脂質	れんこんサラダ	脂質	じゃが芋の中華風サラダ	脂質	法蓮草のごまマヨネーズ	脂質	野菜の三杯酢	脂質	白菜の煮ひたし
	炭水化物	おかず	炭水化物	おかず	炭水化物	おかず	炭水化物	おかず	炭水化物	おかず
	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット
	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー
	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質
	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質
	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物
	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
昼食	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼	★ごはん180g	中華煮豚	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	メンチカツ	★ごはん180g	カレイの甘酢野菜あんかけ
	たんぱく質	キヌサヤ	たんぱく質	人参のきんぴら	たんぱく質	チンゲン菜とピーマンのソテー	たんぱく質	ズンパッテ	たんぱく質	竹輪のごま炒め
	脂質	大豆と人参の煮物	脂質	鶏肉ピーマン炒め	脂質	豚肉とぶきの炒め煮	脂質	カリフラワーの塩炒め	脂質	青菜のおかかマヨネーズ和え
	炭水化物	春雨フルーツサラダ	炭水化物	菜の花としらすのおひたし	炭水化物	レインボー春雨	炭水化物	大根のピリッと柚子風味サラダ	炭水化物	
	ナトリウム	おかず	ナトリウム	おかず	ナトリウム	おかず	ナトリウム	おかず	ナトリウム	おかず
	カリウム	ご飯セット	カリウム	ご飯セット	カリウム	ご飯セット	カリウム	ご飯セット	カリウム	ご飯セット
	リン	エネルギー	リン	エネルギー	リン	エネルギー	リン	エネルギー	リン	エネルギー
	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質
	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質
	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	炭水化物
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	白身魚の竜田揚	★ごはん180g	鶏肉のカレシ風味焼	★ごはん180g	ブリの西京焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ
	たんぱく質	青菜と高野豆腐の煮物	たんぱく質	ラタトゥイユソース	たんぱく質	スナッツえんどう	たんぱく質	人参グラッセ	たんぱく質	野菜のソース煮込み
	脂質	白菜のおかかポン酢和え	脂質	インゲンとえのきの炒め物	脂質	きんぴられんこん	脂質	鶏肉の青じそ南蛮	脂質	法蓮草とハムのマリネ
	炭水化物	おかず	炭水化物	ハムの和風サラダ	炭水化物	キャベツとベーコンの和え物	炭水化物	インゲンとツナのマスタード和え	炭水化物	
	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット
	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー
	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質
	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質
	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物
夕食	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	白身魚の竜田揚	★ごはん180g	鶏肉のカレシ風味焼	★ごはん180g	ブリの西京焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ
	たんぱく質	青菜と高野豆腐の煮物	たんぱく質	ラタトゥイユソース	たんぱく質	スナッツえんどう	たんぱく質	人参グラッセ	たんぱく質	野菜のソース煮込み
	脂質	白菜のおかかポン酢和え	脂質	インゲンとえのきの炒め物	脂質	きんぴられんこん	脂質	鶏肉の青じそ南蛮	脂質	法蓮草とハムのマリネ
	炭水化物	おかず	炭水化物	ハムの和風サラダ	炭水化物	キャベツとベーコンの和え物	炭水化物	インゲンとツナのマスタード和え	炭水化物	
	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット
	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー
	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質
	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質
	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物
	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
合計	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	白身魚の竜田揚	★ごはん180g	鶏肉のカレシ風味焼	★ごはん180g	ブリの西京焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ
	たんぱく質	青菜と高野豆腐の煮物	たんぱく質	ラタトゥイユソース	たんぱく質	スナッツえんどう	たんぱく質	人参グラッセ	たんぱく質	野菜のソース煮込み
	脂質	白菜のおかかポン酢和え	脂質	インゲンとえのきの炒め物	脂質	きんぴられんこん	脂質	鶏肉の青じそ南蛮	脂質	法蓮草とハムのマリネ
	炭水化物	おかず	炭水化物	ハムの和風サラダ	炭水化物	キャベツとベーコンの和え物	炭水化物	インゲンとツナのマスタード和え	炭水化物	
	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット
	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー
	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質
	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質
	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物
	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
合計(間食込)	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	★ごはん180g	白身魚の竜田揚	★ごはん180g	鶏肉のカレシ風味焼	★ごはん180g	ブリの西京焼	★ごはん180g	豚たまキャベツ
	たんぱく質	青菜と高野豆腐の煮物	たんぱく質	ラタトゥイユソース	たんぱく質	スナッツえんどう	たんぱく質	人参グラッセ	たんぱく質	野菜のソース煮込み
	脂質	白菜のおかかポン酢和え	脂質	インゲンとえのきの炒め物	脂質	きんぴられんこん	脂質	鶏肉の青じそ南蛮	脂質	法蓮草とハムのマリネ
	炭水化物	おかず	炭水化物	ハムの和風サラダ	炭水化物	キャベツとベーコンの和え物	炭水化物	インゲンとツナのマスタード和え	炭水化物	
	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット	ナトリウム	ご飯セット
	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー	カリウム	エネルギー
	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質	リン	たんぱく質
	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質	食塩相当量	脂質
	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物	エネルギー	炭水化物
	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質

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。

※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。

「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			★やわらかごはん180g 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			★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			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 蕪ののりとしらこ煮 ひじきとベーコンの煮物 ★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	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			★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			★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			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら 野菜のピーナツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 スナッブえんどう 豚バラと白菜のクリーム煮込み カボチャとレンコンのサラダ ★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	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			★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			★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			★やわらかごはん180g 太刀魚の青じそ焼 塩枝豆 チャブチェ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 切干とインゲンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★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	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

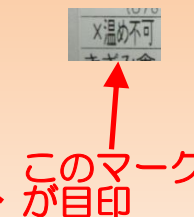


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	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		スナッフえんどう	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

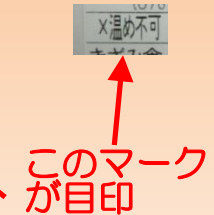


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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	か	
	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	か	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	か	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	

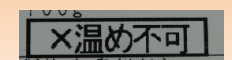
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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