

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦			
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦			
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	数の玉子とし	卵麦	チキンアラビータ	卵麦	五色煮	卵麦			
	切干と人参のハリハリ	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	オクラとコーンのおろし和え	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦			
	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦			
	鶏肉の香草焼	乳麦	白身魚の和風きのこあん	乳麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかい味噌煮	乳麦	ピリ辛牛肉炒め	乳麦			
	つま塩キャベツ	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	乳麦	かぶのスープ煮	乳麦	人参クラッセ	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦			
	竹輪のごま炒め	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	煮し鶏と小松菜のごま和え	乳麦	青菜の玉子炒め	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	乳麦			
	春巻のおひたし	乳麦	★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦	★味噌汁(巻餅・キャベツ)	乳麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	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		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g				
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦			
	サワラのバジルオリーブ焼	乳麦	中華丼の具	乳麦	ホッケの酒粕焼	乳麦	鶏のごまタレ煮	乳麦	アジのみりん焼	乳麦			
	スナックえんどう	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のさんぴら	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆	乳麦			
	鶏肉のカレー煮	乳麦	大根の甘酢漬	乳麦	豚肉と大根の煮物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーの煮物	乳麦			
	麩と若芽の酢の物	乳麦	★味噌汁(巻餅・揚げ)	乳麦	コールスローサラダ	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	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	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	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

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。

※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21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦		
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	数の玉子とし	卵麦	チキンアラビータ	卵麦	五色煮	卵麦		
	切干と人参のハリハリ	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	オクラとコーンのおろし和え	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	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	150kcal	343kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	
たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	6.9g	10.2g	
脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.9g	7.4g	
炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.6g	55.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	581mg	582mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦		
	鶏肉の香草焼	乳麦	白身魚の和風きのこあん	乳麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかい味噌煮	乳麦	ピリ辛牛肉炒め	乳麦		
	つま塩キャベツ	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	乳麦	かぶのスープ煮	乳麦	人参クラッセ	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	竹輪のごま炒め	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	煮し鶏と小松菜のごま和え	乳麦	青菜の玉子炒め	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	乳麦		
	春菊のおひたし	乳麦					ごぼう大豆	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	305kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	22.5g	25.8g	
脂質	16.7g	17.2g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.2g	8.7g	
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	837mg	838mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g			
夕食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦		
	サワラのバジルオリーブ焼	乳麦	中華丼の具	乳麦	ホッケの酒粕焼	乳麦	鶏のごまダレ煮	乳麦	アジのみりん焼	乳麦		
	スナックえんどう	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のさんぴら	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆	乳麦		
	鶏肉のカレー煮	乳麦	大根の甘酢漬	乳麦	豚肉と大根の煮物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーの煮物	乳麦		
	麩と若芽の酢の物	乳麦			コールスローサラダ	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	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	189kcal	382kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	
たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	
脂質	9.3g	9.8g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	16.1g	16.6g	
炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.6g	53.5g	
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	910mg	911mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	818mg	819mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	673kcal	1252kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	44.0g	53.9g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	44.4g	170.1g
ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	870kcal	1449kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	51.4g	61.3g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	野菜入りトマトビーンズ		豚肉と厚揚げの煮物		スクランブルエッグ		肉団子の玉ねぎあん		鶏肉カレークリーム煮						
	ひき肉と豆腐のうま煮		野菜たっぷりマーボ炒め		ナスの炒り煮		きんぴら		切干大根煮						
	キャベツの白ドレ和え		かにかまと春雨の中華和え		ブロッコリーのサラダ		青菜のわさび和え		マカロニマリネサラダ						
	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	255kcal	498kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	236kcal	479kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.3g	15.9g
	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	17.6g	70.4g
ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	266mg	267mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	677mg	678mg	
カリウム	530mg	591mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	217mg	338mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	238mg	299mg	
リン	113mg	178mg	リン	105mg	170mg	リン	87mg	152mg	リン	132mg	197mg	リン	80mg	145mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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					
	自身フライ		鶏のカレー照煮込み		ロールキャベツのクリーム煮		野菜コロケ		フリの塩焼						
	オニオンソテー		人参のレモン煮		豚バラチンジャオ		ピマソソテー		オニオンソテー						
	春雨と鶏肉の炒め煮		野菜炒め		えびホテトサラダ		豚肉と白菜のトマト煮込み		小倉金時						
	白菜の煮ひたし		かぼちゃのクリームサラダ				若芽と春雨のサラダ		ゴボウのヒリ辛サラダ						
	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	348kcal	591kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	14.2g	18.3g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.5g	23.1g
炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	27.7g	80.5g	
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	473mg	474mg	
カリウム	393mg	454mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	539mg	600mg	
リン	157mg	222mg	リン	112mg	177mg	リン	132mg	197mg	リン	92mg	157mg	リン	142mg	207mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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					
	天津飯の具		和風おろしハンバーグ		和風唐揚げ		鯖のごま醤油焼		マーボなす						
	中華うま煮炒め		アズパラ		うま塩キャベツ		人参グラッセ		野菜の味噌煮込み						
	ミックスマカロニサラダ		牛肉のきんぴら		スイートパンプ		里芋の揚げ煮		ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
			明太ポテトサラダ		しめじのバター醤油パスタ		インゲンとツナのマスタード和え								
	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	361kcal	604kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	8.7g	12.8g
脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.8g	21.4g	
炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	51.6g	104.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	33.2g	86.0g	
ナトリウム	962mg	963mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	697mg	698mg	
カリウム	262mg	323mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	678mg	739mg	カリウム	541mg	602mg	
リン	128mg	193mg	リン	154mg	219mg	リン	171mg	236mg	リン	203mg	268mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	天津飯の具		和風おろしハンバーグ		和風唐揚げ		鯖のごま醤油焼		マーボなす						
	中華うま煮炒め		アズパラ		うま塩キャベツ		人参グラッセ		野菜の味噌煮込み						
	ミックスマカロニサラダ		牛肉のきんぴら		スイートパンプ		里芋の揚げ煮		ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
			明太ポテトサラダ		しめじのバター醤油パスタ		インゲンとツナのマスタード和え								
	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	964kcal	1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.6g	60.4g
炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	78.5g	236.9g	
ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1635mg	1638mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	
カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1372mg	1555mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1318mg	1501mg	
リン	398mg	593mg	リン	371mg	566mg	リン	390mg	585mg	リン	427mg	622mg	リン	356mg	551mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	94.0g	252.4g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1638mg	1641mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1850mg	1853mg
	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1633mg	1816mg	カリウム	1378mg	1561mg
	リン	401mg	596mg	リン	378mg	573mg	リン	396mg	591mg	リン	430mg	625mg	リン	363mg	558mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。
 ※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。



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21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の湯煮		白玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう							
	野菜のバジルチーズ焼き		キャベツとウインナーのソテー		洋風肉じゃが煮		法蓮草ソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物							
	法蓮草のおひたし		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		れんこんサラダ		えんどう豆の味噌マヨ和え							
	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	163kcal	453kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g	
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	703mg	704mg	
カリウム	504mg	576mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	349mg	421mg		
リン	112mg	189mg	リン	121mg	198mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	リン	132mg	209mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	牛焼肉炒め		白身フライ		鶏肉のマーマレード煮		ブリの味噌焼		鶏肉とれんこんの照り煮							
	鮎とえのきのきつと煮		インゲンと人参のグラッセ		スナッブズえんどう		ふきのきんぴら		フロッコリー							
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		フロッコリーの煮物		牛肉と厚揚げの甘辛煮		高野豆腐の味噌煮		春雨の五目炒め							
	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	323kcal	613kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	20.4g	21.1g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	14.2g	14.9g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	27.9g	90.8g	
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	769mg	770mg	
カリウム	517mg	589mg	カリウム	430mg	430mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	417mg	489mg	カリウム	515mg	587mg		
リン	196mg	273mg	リン	183mg	260mg	リン	152mg	229mg	リン	168mg	245mg	リン	211mg	288mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	さばみりん干焼		中華丼の具		赤魚のみぞれ煮		豚肉とキャベツの塩おかつ		ほっけ塩焼							
	アスパラ		鶏肉と小松菜煮		菜の花		鶏肉のカレー煮		チンゲン菜ソテー							
	油揚げの玉子どし		人参と春雨のサラダ		野菜炒め		人参しりしり		豚バラのすき焼き煮							
	パンパンジーサラダ		スバゲティサラダ						マカロニサラダ							
	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	306kcal	596kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	264kcal	554kcal				
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g				
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.6g	17.3g				
炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	13.3g	76.2g					
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	607mg	608mg					
カリウム	495mg	567mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg					
リン	268mg	345mg	リン	269mg	346mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	さばみりん干焼		中華丼の具		赤魚のみぞれ煮		豚肉とキャベツの塩おかつ		ほっけ塩焼							
	アスパラ		鶏肉と小松菜煮		菜の花		鶏肉のカレー煮		チンゲン菜ソテー							
	油揚げの玉子どし		人参と春雨のサラダ		野菜炒め		人参しりしり		豚バラのすき焼き煮							
	パンパンジーサラダ		スバゲティサラダ						マカロニサラダ							
	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	306kcal	596kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	264kcal	554kcal				
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g				
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.6g	17.3g				
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	13.3g	76.2g				
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	607mg	608mg					
カリウム	495mg	567mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg					
リン	268mg	345mg	リン	269mg	346mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
合計	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.1g	53.8g	
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.2g	46.3g	
	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	58.3g	247.0g	
	ナトリウム	1730mg	1733mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1317mg	1533mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1333mg	1549mg	
	リン	576mg	807mg	リン	573mg	804mg	リン	464mg	695mg	リン	525mg	756mg	リン	525mg	756mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal
		たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		47.2g	49.3g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.4g	46.5g	
炭水化物		83.2g	271.9g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	69.0g	257.7g	炭水化物	89.2g	277.9g	
ナトリウム		1732mg	1735mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	
カリウム		1630mg	1846mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1696mg	1912mg	カリウム	1453mg	1669mg	
リン		582mg	813mg	リン	587mg	818mg	リン	470mg	701mg	リン	537mg	768mg	リン	539mg	770mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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21日(月)			2月22日(火)			2月23日(水)			2月24日(木)			2月25日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	フルセット	卵乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	フルセット	白身魚のしんじょう	卵麦	フルセット	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	フルセット	油揚げの玉子とじ	卵麦	フルセット
	中華うま煮	卵乳麦	フルセット	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	フルセット	えのきのきんぴら	麦	フルセット	春雨のごま炒め	麦	フルセット	ウインナーときのこの炒め物	卵乳麦	フルセット
	白菜の辛子柚子和え	麦	フルセット	麦	インゲンのごま和え	麦	フルセット	キャベツのピーナッツ和え	麦落	フルセット	一夜漬(大根昆布)	麦	フルセット	切干と小松菜の煮物	麦	フルセット
	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	★味噌汁	麦	フルセット	★味噌汁	麦	フルセット	★味噌汁	麦	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	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	155kcal	420kcal	エネルギー	141kcal	415kcal	エネルギー	156kcal	427kcal	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	121kcal	395kcal
蛋白質	蛋白質	5.6g	11.3g	蛋白質	5.1g	11.4g	蛋白質	5.0g	10.8g	蛋白質	3.8g	9.5g	蛋白質	6.8g	12.6g	
脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	6.0g	6.9g	
炭水化物	炭水化物	10.1g	66.4g	炭水化物	17.7g	75.3g	炭水化物	13.1g	70.3g	炭水化物	12.4g	68.8g	炭水化物	11.0g	69.2g	
ナトリウム	ナトリウム	637mg	1098mg	ナトリウム	514mg	956mg	ナトリウム	576mg	1019mg	ナトリウム	509mg	951mg	ナトリウム	595mg	1036mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鯖の照焼	麦	フルセット	卵乳麦	ささみ大葉フライ	麦	フルセット	八宝菜	麦え	フルセット	ブリの磯辺焼	麦	フルセット	メンチカツ	乳麦	フルセット
	大根の酢漬	麦	フルセット	卵乳麦	人参のレモン煮	麦	フルセット	白花豆煮	麦	フルセット	ピーマンソテー	卵乳麦	フルセット	オクラのペペロンチーノ	麦	フルセット
	鶏肉のすき焼き	麦	フルセット	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	フルセット	ジャガバーコンサラダ	卵乳麦	フルセット	高野豆腐の味噌煮	卵麦	フルセット	豆腐としめじのとろみ煮	麦	フルセット
	春菊のおひたし	麦	フルセット	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	フルセット	★味噌汁	麦	フルセット	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	フルセット	和風サラダ	卵麦	フルセット
	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	★味噌汁	麦	フルセット	★味噌汁	麦	フルセット	★味噌汁	麦	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	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	268kcal	538kcal	エネルギー	331kcal	597kcal	エネルギー	291kcal	568kcal	エネルギー	260kcal	531kcal	エネルギー	284kcal	551kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	20.6g	蛋白質	14.1g	19.8g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	19.4g	25.2g	蛋白質	8.5g	14.3g	
脂質	脂質	16.8g	17.7g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	17.3g	18.2g	
炭水化物	炭水化物	12.8g	70.0g	炭水化物	25.5g	81.6g	炭水化物	36.1g	92.6g	炭水化物	13.5g	70.8g	炭水化物	23.3g	79.8g	
ナトリウム	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	841mg	1284mg	ナトリウム	918mg	1360mg	ナトリウム	1027mg	1469mg	ナトリウム	786mg	1228mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	フルセット	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	フルセット	カルビ丼の具	麦落	フルセット	ハニーマスタードチキン	麦	フルセット	ます白糍焼	麦	フルセット
	ブロッコリー	麦	フルセット	卵乳麦	法蓮草	麦	フルセット	カリフラワーの煮物	卵麦	フルセット	人参グラッセ	乳麦	フルセット	ミックスソテー	乳麦	フルセット
	大豆と人参の煮物	麦	フルセット	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	フルセット	野菜の三杯酢	麦	フルセット	大根とツナの炒め物	麦	フルセット	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	乳麦	フルセット
	三色和え	麦	フルセット	卵乳麦	若芽の酢の物	麦	フルセット	★味噌汁	麦	フルセット	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	フルセット	和風スパゲティ	乳麦	フルセット
	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	★味噌汁	麦	フルセット	★すまし汁	卵麦	フルセット	★味噌汁	麦	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	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	222kcal	489kcal	エネルギー	207kcal	483kcal	エネルギー	280kcal	547kcal	エネルギー	252kcal	523kcal	エネルギー	255kcal	536kcal	
蛋白質	蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	19.1g	25.5g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	18.2g	24.7g	
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	15.1g	16.5g	脂質	10.2g	11.9g	
炭水化物	炭水化物	24.9g	81.3g	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	15.7g	71.9g	炭水化物	20.2g	77.5g	
ナトリウム	ナトリウム	727mg	1171mg	ナトリウム	862mg	1330mg	ナトリウム	1043mg	1487mg	ナトリウム	866mg	1274mg	ナトリウム	692mg	1133mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	645kcal	1447kcal	エネルギー	679kcal	1495kcal	エネルギー	727kcal	1542kcal	エネルギー	647kcal	1455kcal	エネルギー	660kcal	1482kcal
	蛋白質	蛋白質	31.0g	48.3g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	28.3g	46.3g	蛋白質	37.3g	54.6g	蛋白質	33.5g	51.6g
	脂質	脂質	35.7g	38.4g	脂質	31.9g	35.5g	脂質	35.8g	39.3g	脂質	36.0g	39.2g	脂質	33.5g	37.0g
	炭水化物	炭水化物	47.8g	217.7g	炭水化物	59.9g	230.0g	炭水化物	71.1g	241.3g	炭水化物	41.6g	211.5g	炭水化物	54.5g	226.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2080mg	3426mg	ナトリウム	2217mg	3570mg	ナトリウム	2537mg	3866mg	ナトリウム	2402mg	3694mg	ナトリウム	2073mg	3397mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g

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

お食事の作り方



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

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と白菜の外ト煮込み	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	れんこんと人参の甘露煮	麦	えのきのきんぴら	麦	春雨のごま炒め	麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	
	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	一夜漬(大根昆布)	麦	切干と小松菜の煮物	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	155kcal	314kcal	141kcal	300kcal	156kcal	315kcal	135kcal	294kcal	121kcal	280kcal
蛋白質	5.6g	9.3g	5.1g	8.8g	5.0g	8.7g	3.8g	7.5g	6.8g	10.5g	
脂質	9.8g	10.5g	6.0g	6.7g	9.4g	10.1g	7.6g	8.3g	6.0g	6.7g	
炭水化物	10.1g	43.1g	17.7g	50.7g	13.1g	46.1g	12.4g	45.4g	11.0g	44.0g	
ナトリウム	637mg	1077mg	514mg	954mg	576mg	1016mg	509mg	949mg	595mg	1035mg	
塩分	1.6g	2.7g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	鯖の照焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	八宝菜	麦え	ブリの磯辺焼	麦	メンチカツ	乳麦	
	大根の酢漬		人参のレモン煮	乳麦	白花豆煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	鶏肉のすき焼煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ジャガベーコンサラダ	卵乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	
	春菊のおひたし	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え	麦	和風サラダ	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	268kcal	427kcal	331kcal	490kcal	291kcal	450kcal	260kcal	419kcal	284kcal	443kcal	
蛋白質	14.7g	18.4g	14.1g	17.8g	12.8g	16.5g	19.4g	23.1g	8.5g	12.2g	
脂質	16.8g	17.5g	18.4g	19.1g	10.1g	10.8g	13.3g	14.0g	17.3g	18.0g	
炭水化物	12.8g	45.8g	25.5g	58.5g	36.1g	69.1g	13.5g	46.5g	23.3g	56.3g	
ナトリウム	716mg	1156mg	841mg	1281mg	918mg	1358mg	1027mg	1467mg	786mg	1226mg	
塩分	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	2.3g	3.5g	2.6g	3.7g	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	カルビ丼の具	麦落	ハニーマスタードチキン	麦	ます白糍焼	麦	
	ブロッコリー		法蓮草		カリフラワーの煮物	卵麦	人参グラッセ	乳麦	ミックスソテー	乳麦	
	大豆と人参の煮物	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	野菜の三杯酢	麦	大根とツナの炒め物	麦	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	乳麦	
	三色和え	麦	若芽の酢の物	麦	★味噌汁	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	和風スパゲティ	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	222kcal	381kcal	207kcal	366kcal	280kcal	439kcal	252kcal	411kcal	255kcal	414kcal	
蛋白質	10.7g	14.4g	19.1g	22.8g	10.5g	14.2g	14.1g	17.8g	18.2g	21.9g	
脂質	9.1g	9.8g	7.5g	8.2g	16.3g	17.0g	15.1g	15.8g	10.2g	10.9g	
炭水化物	24.9g	57.9g	16.7g	49.7g	21.9g	54.9g	15.7g	48.7g	20.2g	53.2g	
ナトリウム	727mg	1167mg	862mg	1302mg	1043mg	1483mg	866mg	1306mg	692mg	1132mg	
塩分	1.8g	3.0g	2.2g	3.3g	2.7g	3.8g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	645kcal	1122kcal	679kcal	1156kcal	727kcal	1204kcal	647kcal	1124kcal	660kcal	1137kcal
	蛋白質	31.0g	42.1g	38.3g	49.4g	28.3g	39.4g	37.3g	48.4g	33.5g	44.6g
	脂質	35.7g	37.8g	31.9g	34.0g	35.8g	37.9g	36.0g	38.1g	33.5g	35.6g
	炭水化物	47.8g	146.8g	59.9g	158.9g	71.1g	170.1g	41.6g	140.6g	54.5g	153.5g
	ナトリウム	2080mg	3400mg	2217mg	3537mg	2537mg	3857mg	2402mg	3722mg	2073mg	3393mg
	塩分	5.2g	8.6g	5.6g	9.0g	6.5g	9.9g	6.1g	9.4g	5.3g	8.6g

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

お食事の作り方

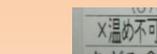


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

	2月21日(月)			2月22日(火)			2月23日(水)			2月24日(木)			2月25日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	
	昆布の佃煮	麦	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	麦	若竹煮	麦	★味噌汁(とろみ)	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	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	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	104kcal	278kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.3g
炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g	
ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1126mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	
	五色煮豆	卵麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
	法蓮草のおひたし	乳麦	麦	きのこきんぴら	乳麦	麦	もやしサラダ	卵乳麦	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦	乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	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	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	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	10.4g	11.1g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	
ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1531mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.9g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	
	ひじき煮	乳麦	麦	白花豆煮	麦	麦	大根の千切煮	乳麦	乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	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	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	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	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	12.4g	13.1g	
炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	496kcal	1018kcal	エネルギー	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	エネルギー	507kcal	1029kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	脂質	28.4g	30.5g
	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	46.9g	162.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	ナトリウム	2457mg	4026mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	10.3g

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

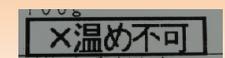
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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