

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 2月28日(月) | | 3月1日(火) | | 3月2日(水) | | 3月3日(木) | | 3月4日(金) | | |
|----|--------------------------|----------------|----------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------------|-----------------|--------------------|----------------|---------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | |
| | えび団子とかぶの煮物 | ツナと大豆の炒め煮 | 寄せ豆腐のうすあん | 人参の炒り煮 | ロールキャベツのスープ煮 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 肉団子の中華炒め | 法蓮草と油揚げの煮物 | 高野豆腐インゲン煮 | 里芋のおろし煮 | |
| | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | ★味噌汁(しめじ・切干) | ★味噌汁(しめじ・切干) | ★すまし汁(若芽・おつゆ乾) | ★すまし汁(若芽・おつゆ乾) | |
| | 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 | 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 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | |
| | スペイン風オムレツ | フロッコリー | 鶏肉のマーマレード煮 | アスパラ | サワラのバジルオリーブ焼 | 鶏肉のごま焼き | 人参のきんぴら | 白菜のスープ煮 | ブリの味噌焼 | ピーマンソテー | |
| | ★味噌汁(豆腐・白菜) | ★味噌汁(豆腐・白菜) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(若芽・豆腐) | ★すまし汁(若芽・豆腐) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | ★味噌汁(巻麩・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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | 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 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | |
| | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | ★ごはん150g | 卵麦え | |
| | 豚ロースの玉ねぎソース | 竹輪の五色きんぴら | ホッケの幽庵焼 | ふきのきんぴら | 塩タレポーク | 青菜と高野豆腐の煮物 | かれい塩焼 | スナッフえんどう | 豚肉と野菜のトマト炒め | フロッコリーの煮物 | |
| | ★すまし汁(若芽・おつゆ乾) | ★すまし汁(若芽・おつゆ乾) | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | ★味噌汁(巻麩・えのき) | ★味噌汁(巻麩・えのき) | ★味噌汁(白菜・ひじき) | ★味噌汁(白菜・ひじき) | ★味噌汁(豆腐・なめこ) | ★味噌汁(豆腐・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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | 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 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | 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 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |
| | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 合計(間食込) | 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 | 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 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | |

※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28日(月) | | 3月1日(火) | | 3月2日(水) | | 3月3日(木) | | 3月4日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------|-----------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------|------------|----------------|-------------|----------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|--------|------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | えび団子とかぶの煮物 | ツナと大豆の炒め煮 | 寄せ豆腐のうすあん | 人参の炒り煮 | ロールキャベツのスープ煮 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 肉団子の中華炒め | 法蓮草と油揚げの煮物 | 高野豆腐インゲン煮 | 里芋のおろし煮 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | もずくの酢の物 | | キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え | | キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え | | 根菜の柚子マリネ | | 裏の花と煮し鶏のピーナツ和え | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175kcal | 11.7g | 5.8g | 18.9g | 619mg | 167kcal | 7.7g | 8.7g | 14.8g | 764mg | 138kcal | 9.1g | 5.1g | 15.6g | 726mg | 160kcal | 8.1g | 5.6g | 19.7g | 720mg | 163kcal | 10.2g | 5.6g | 17.7g | 578mg | | |
| 368kcal | 15.0g | 6.3g | 60.8g | 620mg | 360kcal | 11.0g | 9.2g | 56.7g | 765mg | 331kcal | 12.4g | 5.6g | 57.5g | 727mg | 353kcal | 11.4g | 6.1g | 61.6g | 721mg | 356kcal | 13.5g | 6.1g | 59.6g | 579mg | | |
| 1.6g | 1.6g | 1.9g | 1.9g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.5g | 1.5g | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | スペイン風オムレツ | フロッコリー | 鶏肉のマーマレード煮 | アスパラ | サワラのバジルオリーブ焼 | チンゲン菜とピーマンのソテー | 鶏肉のごま焼き | 人参のきんぴら | ブリの味噌焼 | ピーマンソテー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さつま揚げと小松菜の煮出し | 白菜と挽肉の旨煮 | チンジャオロース | 枝豆とかにかまの煮物 | 竹の子のカレーそば炒め | フロッコリーのゴマ和え | 白菜のスープ煮 | 大根のマヨネーズ和え | 白菜と豚のまじり | キャベツサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 186kcal | 13.1g | 8.8g | 14.6g | 893mg | 244kcal | 16.9g | 12.8g | 14.7g | 653mg | 210kcal | 18.4g | 10.9g | 10.7g | 662mg | 266kcal | 14.6g | 18.3g | 9.6g | 626mg | 245kcal | 15.0g | 13.7g | 13.7g | 635mg | | |
| 379kcal | 16.4g | 9.3g | 56.5g | 894mg | 437kcal | 20.2g | 13.3g | 56.6g | 654mg | 403kcal | 21.7g | 11.4g | 52.6g | 663mg | 459kcal | 17.9g | 18.8g | 51.5g | 627mg | 438kcal | 18.3g | 14.2g | 55.6g | 636mg | | |
| 2.3g | 2.3g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | ★ごはん120g | 卵麦え | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚ロースの玉ねぎソース | 竹輪の五色きんぴら | ホッケの幽庵焼 | ふきのきんぴら | 塩タレポーク | 青菜と高野豆腐の煮物 | かれい塩焼 | スナッペンどう | 豚肉と野菜のトマト炒め | 豚肉と野菜のトマト炒め | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | マリネサラダ | | 豚肉とじゃが芋の昆布煮 | 菜の花としらすのおひたし | 南瓜とツナのサラダ | | ネギ味噌炒め | ポテトビーンズサラダ | フロッコリーの煮物 | 法蓮草のおひたし | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 280kcal | 14.2g | 18.0g | 13.3g | 688mg | 212kcal | 15.9g | 8.5g | 16.9g | 777mg | 265kcal | 14.1g | 16.4g | 14.9g | 662mg | 229kcal | 21.3g | 9.2g | 14.8g | 747mg | 215kcal | 15.1g | 11.8g | 13.1g | 726mg | | |
| 473kcal | 17.5g | 18.5g | 55.2g | 689mg | 405kcal | 19.2g | 9.0g | 58.8g | 778mg | 458kcal | 17.4g | 16.9g | 56.8g | 663mg | 422kcal | 24.6g | 9.7g | 56.7g | 748mg | 408kcal | 18.4g | 12.3g | 55.0g | 727mg | | |
| 1.7g | 1.8g | 2.0g | 2.0g | 1.7g | 1.7g | 1.9g | 1.9g | 1.9g | 1.9g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | 1.8g | |
| 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 641kcal | 39.0g | 32.6g | 46.8g | 2200mg | 623kcal | 40.5g | 30.0g | 46.4g | 2194mg | 613kcal | 41.6g | 32.4g | 41.2g | 2050mg | 655kcal | 44.0g | 33.1g | 44.1g | 2093mg | 623kcal | 40.3g | 31.1g | 44.5g | 1939mg | |
| | 1220kcal | 48.9g | 34.1g | 172.5g | 2203mg | 1202kcal | 50.4g | 31.5g | 172.1g | 2197mg | 1192kcal | 51.5g | 33.9g | 166.9g | 2053mg | 1234kcal | 53.9g | 34.6g | 169.8g | 2096mg | 1202kcal | 50.2g | 32.6g | 170.2g | 1942mg | |
| | 5.6g | 5.7g | 5.6g | 5.6g | 5.2g | 5.2g | 5.3g | 5.3g | 5.3g | 5.3g | 5.6g | 5.6g | 5.2g | 5.2g | 5.3g | 5.3g | 5.3g | 5.3g | 5.3g | 5.3g | 5.6g | 5.6g | 5.2g | 5.2g | 5.1g | 5.1g |
| 合計(間食込) | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 838kcal | 46.7g | 39.6g | 74.6g | 2276mg | 822kcal | 48.4g | 37.0g | 74.6g | 2270mg | 814kcal | 49.0g | 39.4g | 70.1g | 2127mg | 862kcal | 50.1g | 40.2g | 76.0g | 2167mg | 821kcal | 47.2g | 38.1g | 73.4g | 2013mg | |
| | 1417kcal | 56.6g | 41.1g | 200.3g | 2279mg | 1401kcal | 58.3g | 38.5g | 200.3g | 2273mg | 1393kcal | 58.9g | 40.9g | 195.8g | 2130mg | 1441kcal | 60.0g | 41.7g | 201.7g | 2170mg | 1400kcal | 57.1g | 39.6g | 199.1g | 2016mg | |
| | 5.8g | 5.9g | 5.8g | 5.8g | 5.4g | 5.4g | 5.4g | 5.4g | 5.4g | 5.4g | 5.8g | 5.8g | 5.5g | 5.5g | 5.5g | 5.5g | 5.5g | 5.5g | 5.5g | 5.5g | 5.8g | 5.8g | 5.5g | 5.5g | 5.5g | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 2月28日(月) | | 3月1日(火) | | 3月2日(水) | | 3月3日(木) | | 3月4日(金) | | | | |
|-------|---------------|---------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | ★ごはん150g | キャベツと豚肉のカキソース炒め | ★ごはん150g | 鶏肉のデミグラス煮込み | ★ごはん150g | 厚焼玉子 | ★ごはん150g | 揚げ真丈の柚子おろしあん | | | |
| | スーパキヤベツ | スーパキヤベツ | さつま芋のレモン煮 | さつま芋のレモン煮 | 大根と露の出汁煮 | 大根と露の出汁煮 | ナスと蕪の炒め煮 | ナスと蕪の炒め煮 | ジャガ芋ときのこの煮物 | ジャガ芋ときのこの煮物 | | | |
| | さっぱりポテトサラダ | さっぱりポテトサラダ | ごぼうのごま酢和え | ごぼうのごま酢和え | コーンサラダ | コーンサラダ | 和風スパゲティ | 和風スパゲティ | コールスローサラダ | コールスローサラダ | | | |
| | 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 | 266kcal | 509kcal | エネルギー | 293kcal | 536kcal | エネルギー | 240kcal | 483kcal | エネルギー | 279kcal | 522kcal | |
| | たんぱく質 | 5.6g | 9.7g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 5.1g | 9.2g | たんぱく質 | 4.6g | 8.7g | |
| | 脂質 | 17.8g | 18.4g | 脂質 | 12.9g | 13.5g | 脂質 | 14.5g | 15.1g | 脂質 | 15.6g | 16.2g | |
| | 炭水化物 | 18.5g | 71.3g | 炭水化物 | 38.1g | 90.9g | 炭水化物 | 21.6g | 74.4g | 炭水化物 | 25.8g | 78.6g | |
| | ナトリウム | 631mg | 632mg | ナトリウム | 638mg | 639mg | ナトリウム | 578mg | 579mg | ナトリウム | 615mg | 616mg | |
| | カリウム | 498mg | 559mg | カリウム | 555mg | 616mg | カリウム | 399mg | 460mg | カリウム | 238mg | 299mg | |
| リン | 92mg | 157mg | リン | 116mg | 181mg | リン | 71mg | 136mg | リン | 113mg | 178mg | | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | カレイの照焼 | ★ごはん150g | マーボ豆腐 | ★ごはん150g | 白身魚の和風あん | ★ごはん150g | 鶏肉とかぼちゃのグラタン | ★ごはん150g | 鱈のトマトバジルソース | | | |
| | キヌサヤ | キヌサヤ | 竹輪の五色きんぴら | 竹輪の五色きんぴら | 人参のレモン煮 | 人参のレモン煮 | ウィンナーときのこの炒め物 | ウィンナーときのこの炒め物 | さつま芋のオレンジ煮 | さつま芋のオレンジ煮 | | | |
| | ナスの挽肉炒め | ナスの挽肉炒め | マリネサラダ | マリネサラダ | ジャーマンポテト | ジャーマンポテト | 和風マヨネーズ和え | 和風マヨネーズ和え | ベーコンのごま酢和え | ベーコンのごま酢和え | | | |
| | 南瓜サラダ | 南瓜サラダ | 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 | | | |
| | エネルギー | 353kcal | 596kcal | エネルギー | 330kcal | 573kcal | エネルギー | 427kcal | 670kcal | エネルギー | 369kcal | 612kcal | |
| | たんぱく質 | 10.7g | 14.8g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | |
| | 脂質 | 25.0g | 25.6g | 脂質 | 21.9g | 22.5g | 脂質 | 22.8g | 23.4g | 脂質 | 23.6g | 24.2g | |
| | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | 炭水化物 | 20.7g | 73.5g | 炭水化物 | 42.2g | 95.0g | 炭水化物 | 29.2g | 82.0g | |
| | ナトリウム | 445mg | 446mg | ナトリウム | 746mg | 747mg | ナトリウム | 580mg | 581mg | ナトリウム | 710mg | 711mg | |
| | カリウム | 570mg | 631mg | カリウム | 387mg | 448mg | カリウム | 549mg | 610mg | カリウム | 434mg | 495mg | |
| リン | 145mg | 210mg | リン | 136mg | 201mg | リン | 187mg | 252mg | リン | 152mg | 217mg | | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) /5g | ◎黄桃(缶) /5g | ◎みかん(缶) /5g | ◎みかん(缶) /5g | ◎パイナップル(缶) /5g | ◎パイナップル(缶) /5g | ◎黄桃(缶) /5g | ◎黄桃(缶) /5g | ◎みかん(缶) /5g | ◎みかん(缶) /5g | | | |
| | ★ごはん150g | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | ★ごはん150g | メンチカツ | ★ごはん150g | 塩ダレレバーグ | ★ごはん150g | すり身団子 | ★ごはん150g | 照焼チキン | | | |
| | マカロニと法蓮草のソテー | マカロニと法蓮草のソテー | オクラのペペロンチーノ | オクラのペペロンチーノ | 春雨のマヨネーズ炒め | 春雨のマヨネーズ炒め | ブロッコリー | ブロッコリー | インゲンと人参のグラッセ | インゲンと人参のグラッセ | | | |
| | ブロッコリーのツナマヨ和え | ブロッコリーのツナマヨ和え | スパトマト炒め | スパトマト炒め | 野菜のごま和え | 野菜のごま和え | ごま風味炒め | ごま風味炒め | 初干大根のカレーきんぴら | 初干大根のカレーきんぴら | | | |
| | 豚肉と大根のピリ辛煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 355kcal | 598kcal | エネルギー | 371kcal | 614kcal | エネルギー | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | |
| | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | |
| | 脂質 | 16.1g | 17.3g | 脂質 | 21.8g | 22.4g | 脂質 | 22.5g | 23.1g | 脂質 | 20.7g | 21.3g | |
| | 炭水化物 | 43.3g | 96.1g | 炭水化物 | 30.9g | 83.7g | 炭水化物 | 21.0g | 73.8g | 炭水化物 | 28.4g | 81.2g | |
| | ナトリウム | 695mg | 696mg | ナトリウム | 615mg | 616mg | ナトリウム | 678mg | 679mg | ナトリウム | 690mg | 691mg | |
| カリウム | 480mg | 541mg | カリウム | 385mg | 446mg | カリウム | 420mg | 481mg | カリウム | 418mg | 479mg | | |
| リン | 155mg | 220mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 149mg | 214mg | リン | 110mg | 175mg | | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | ★ごはん150g | メンチカツ | ★ごはん150g | 塩ダレレバーグ | ★ごはん150g | すり身団子 | ★ごはん150g | 照焼チキン | | | |
| | マカロニと法蓮草のソテー | マカロニと法蓮草のソテー | オクラのペペロンチーノ | オクラのペペロンチーノ | 春雨のマヨネーズ炒め | 春雨のマヨネーズ炒め | ブロッコリー | ブロッコリー | インゲンと人参のグラッセ | インゲンと人参のグラッセ | | | |
| | ブロッコリーのツナマヨ和え | ブロッコリーのツナマヨ和え | スパトマト炒め | スパトマト炒め | 野菜のごま和え | 野菜のごま和え | ごま風味炒め | ごま風味炒め | 初干大根のカレーきんぴら | 初干大根のカレーきんぴら | | | |
| | 豚肉と大根のピリ辛煮 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 355kcal | 598kcal | エネルギー | 371kcal | 614kcal | エネルギー | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | |
| | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | |
| | 脂質 | 16.1g | 17.3g | 脂質 | 21.8g | 22.4g | 脂質 | 22.5g | 23.1g | 脂質 | 20.7g | 21.3g | |
| | 炭水化物 | 43.3g | 96.1g | 炭水化物 | 30.9g | 83.7g | 炭水化物 | 21.0g | 73.8g | 炭水化物 | 28.4g | 81.2g | |
| | ナトリウム | 695mg | 696mg | ナトリウム | 615mg | 616mg | ナトリウム | 678mg | 679mg | ナトリウム | 690mg | 691mg | |
| | カリウム | 480mg | 541mg | カリウム | 385mg | 446mg | カリウム | 420mg | 481mg | カリウム | 418mg | 479mg | |
| リン | 155mg | 220mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 149mg | 214mg | リン | 110mg | 175mg | | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 合計 | エネルギー | 974kcal | 1703kcal | エネルギー | 994kcal | 1723kcal | エネルギー | 1000kcal | 1729kcal | エネルギー | 962kcal | 1691kcal | |
| | たんぱく質 | 26.5g | 38.8g | たんぱく質 | 27.2g | 39.5g | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 28.2g | 40.5g | |
| | 脂質 | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 56.6g | 58.4g | 脂質 | 59.8g | 61.6g | 脂質 | 57.3g | 59.1g | |
| | 炭水化物 | 83.5g | 241.9g | 炭水化物 | 89.7g | 248.1g | 炭水化物 | 84.8g | 243.2g | 炭水化物 | 83.4g | 241.8g | |
| | ナトリウム | 1771mg | 1774mg | ナトリウム | 1999mg | 2002mg | ナトリウム | 1836mg | 1839mg | ナトリウム | 2015mg | 2018mg | |
| | カリウム | 1548mg | 1731mg | カリウム | 1327mg | 1510mg | カリウム | 1368mg | 1551mg | カリウム | 1090mg | 1273mg | |
| | リン | 392mg | 587mg | リン | 371mg | 566mg | リン | 407mg | 602mg | リン | 375mg | 570mg | |
| | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1038kcal | 1767kcal | エネルギー | 1042kcal | 1771kcal | エネルギー | 1063kcal | 1792kcal | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal |
| | | たんぱく質 | 26.9g | 39.2g | たんぱく質 | 27.6g | 39.9g | たんぱく質 | 27.1g | 39.4g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g |
| 脂質 | | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 56.7g | 58.5g | 脂質 | 59.9g | 61.7g | 脂質 | 57.4g | 59.2g | |
| 炭水化物 | | 99.0g | 257.4g | 炭水化物 | 101.2g | 259.6g | 炭水化物 | 100.0g | 258.4g | 炭水化物 | 98.9g | 257.3g | |
| ナトリウム | | 1774mg | 1777mg | ナトリウム | 2002mg | 2005mg | ナトリウム | 1837mg | 1840mg | ナトリウム | 2018mg | 2021mg | |
| カリウム | | 1608mg | 1791mg | カリウム | 1383mg | 1566mg | カリウム | 1425mg | 1608mg | カリウム | 1150mg | 1333mg | |
| リン | | 399mg | 594mg | リン | 377mg | 572mg | リン | 410mg | 605mg | リン | 382mg | 577mg | |
| 食塩相当量 | | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④ 冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 2月28日(月) | | 3月1日(火) | | 3月2日(水) | | 3月3日(木) | | 3月4日(金) | | | | | | |
|---------|-------------|---|------------|--|----------------|---|-------------|-------------------------------------|------------|---|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え | ★ごはん180g | スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ | ★ごはん180g | 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬 菜の花ときのこの酢味噌和え | ★ごはん180g | キヌサヤとツナの卵炒め 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のおひたし | ★ごはん180g | 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ | | | | | |
| | 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 | 212kcal | 502kcal | エネルギー | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 222kcal | 512kcal | エネルギー | 177kcal | 467kcal | エネルギー | 180kcal | 470kcal |
| | たんぱく質 | 9.5g | 14.4g | たんぱく質 | 8.3g | 13.2g | たんぱく質 | 10.4g | 15.3g | たんぱく質 | 13.0g | 17.9g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g |
| | 脂質 | 11.7g | 12.4g | 脂質 | 13.6g | 14.3g | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 8.6g | 9.3g | 脂質 | 6.8g | 7.5g |
| | 炭水化物 | 18.7g | 81.6g | 炭水化物 | 9.5g | 72.4g | 炭水化物 | 15.7g | 78.6g | 炭水化物 | 11.3g | 74.2g | 炭水化物 | 20.1g | 83.0g |
| | ナトリウム | 529mg | 530mg | ナトリウム | 458mg | 459mg | ナトリウム | 689mg | 690mg | ナトリウム | 700mg | 701mg | ナトリウム | 686mg | 687mg |
| | カリウム | 514mg | 586mg | カリウム | 336mg | 408mg | カリウム | 522mg | 594mg | カリウム | 386mg | 458mg | カリウム | 552mg | 624mg |
| | リン | 176mg | 253mg | リン | 108mg | 185mg | リン | 161mg | 238mg | リン | 176mg | 253mg | リン | 168mg | 245mg |
| | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん180g | 鯖の味噌煮 人参グラッセ 白菜と人参の炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ | ★ごはん180g | 肉丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ | ★ごはん180g | アジのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ | ★ごはん180g | 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボウ春雨 | ★ごはん180g | ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スバラダ | | | | | |
| | 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 | 340kcal | 630kcal | エネルギー | 287kcal | 577kcal | エネルギー | 266kcal | 556kcal | エネルギー | 344kcal | 634kcal | エネルギー | 291kcal | 581kcal |
| | たんぱく質 | 12.6g | 17.5g | たんぱく質 | 14.0g | 18.9g | たんぱく質 | 16.9g | 21.8g | たんぱく質 | 15.7g | 20.6g | たんぱく質 | 15.7g | 20.6g |
| | 脂質 | 22.4g | 23.1g | 脂質 | 15.3g | 16.0g | 脂質 | 13.6g | 14.3g | 脂質 | 22.1g | 22.8g | 脂質 | 15.9g | 16.6g |
| | 炭水化物 | 20.5g | 83.4g | 炭水化物 | 23.2g | 86.1g | 炭水化物 | 17.0g | 79.9g | 炭水化物 | 20.2g | 83.1g | 炭水化物 | 18.8g | 81.7g |
| | ナトリウム | 743mg | 744mg | ナトリウム | 813mg | 814mg | ナトリウム | 744mg | 745mg | ナトリウム | 680mg | 681mg | ナトリウム | 760mg | 761mg |
| | カリウム | 471mg | 543mg | カリウム | 609mg | 681mg | カリウム | 502mg | 574mg | カリウム | 414mg | 486mg | カリウム | 436mg | 508mg |
| | リン | 182mg | 259mg | リン | 191mg | 268mg | リン | 205mg | 282mg | リン | 188mg | 265mg | リン | 205mg | 282mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | | | | | |
| | ★ごはん180g | 照焼チキン ミックステー 法蓮草と油揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ | ★ごはん180g | カレーのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし | ★ごはん180g | 塩ダレポニー れんこんの五目炒め煮 ブロックコーンのサラダ ドレッシング(小袋) | ★ごはん180g | 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ | ★ごはん180g | ピリ辛牛肉炒め 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え | | | | | |
| | 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 | 288kcal | 578kcal | エネルギー | 336kcal | 626kcal | エネルギー | 277kcal | 567kcal | エネルギー | 319kcal | 609kcal | エネルギー | 368kcal | 658kcal |
| | たんぱく質 | 19.0g | 23.9g | たんぱく質 | 18.0g | 22.9g | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 16.6g | 21.5g |
| | 脂質 | 14.6g | 15.3g | 脂質 | 16.2g | 16.9g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 15.4g | 16.1g | 脂質 | 25.4g | 26.1g |
| | 炭水化物 | 17.9g | 80.8g | 炭水化物 | 30.0g | 92.9g | 炭水化物 | 16.8g | 79.7g | 炭水化物 | 26.3g | 89.2g | 炭水化物 | 16.2g | 79.1g |
| | ナトリウム | 694mg | 695mg | ナトリウム | 798mg | 799mg | ナトリウム | 657mg | 658mg | ナトリウム | 665mg | 666mg | ナトリウム | 694mg | 695mg |
| | カリウム | 499mg | 571mg | カリウム | 627mg | 699mg | カリウム | 506mg | 578mg | カリウム | 512mg | 584mg | カリウム | 606mg | 678mg |
| | リン | 137mg | 214mg | リン | 210mg | 287mg | リン | 218mg | 295mg | リン | 169mg | 246mg | リン | 209mg | 286mg |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 夕食 | ★ごはん180g | 照焼チキン ミックステー 法蓮草と油揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ | ★ごはん180g | カレーのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし | ★ごはん180g | 塩ダレポニー れんこんの五目炒め煮 ブロックコーンのサラダ ドレッシング(小袋) | ★ごはん180g | 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ | ★ごはん180g | ピリ辛牛肉炒め 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え | | | | | |
| | 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 | 840kcal | 1710kcal | エネルギー | 814kcal | 1684kcal | エネルギー | 765kcal | 1635kcal | エネルギー | 840kcal | 1710kcal | エネルギー | 839kcal | 1709kcal |
| | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 42.4g | 57.1g | たんぱく質 | 43.7g | 58.4g | たんぱく質 | 42.3g | 57.0g |
| | 脂質 | 48.7g | 50.8g | 脂質 | 45.1g | 47.2g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 脂質 | 46.1g | 48.2g | 脂質 | 48.1g | 50.2g |
| | 炭水化物 | 57.1g | 245.8g | 炭水化物 | 62.7g | 251.4g | 炭水化物 | 49.5g | 238.2g | 炭水化物 | 57.8g | 246.5g | 炭水化物 | 55.1g | 243.8g |
| | ナトリウム | 1966mg | 1969mg | ナトリウム | 2069mg | 2072mg | ナトリウム | 2090mg | 2093mg | ナトリウム | 2045mg | 2048mg | ナトリウム | 2140mg | 2143mg |
| | カリウム | 1484mg | 1700mg | カリウム | 1572mg | 1788mg | カリウム | 1530mg | 1746mg | カリウム | 1312mg | 1528mg | カリウム | 1594mg | 1810mg |
| | リン | 495mg | 726mg | リン | 509mg | 740mg | リン | 584mg | 815mg | リン | 533mg | 764mg | リン | 582mg | 813mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g |
| 合計(間食込) | エネルギー | 936kcal | 1806kcal | エネルギー | 942kcal | 1812kcal | エネルギー | 891kcal | 1761kcal | エネルギー | 888kcal | 1758kcal | エネルギー | 903kcal | 1773kcal |
| | たんぱく質 | 41.9g | 56.6g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 43.0g | 57.7g | たんぱく質 | 44.1g | 58.8g | たんぱく質 | 42.7g | 57.4g |
| | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 45.3g | 47.4g | 脂質 | 44.0g | 46.1g | 脂質 | 46.2g | 48.3g | 脂質 | 48.2g | 50.3g |
| | 炭水化物 | 80.1g | 268.8g | 炭水化物 | 93.6g | 282.3g | 炭水化物 | 80.0g | 268.7g | 炭水化物 | 69.3g | 258.0g | 炭水化物 | 70.6g | 259.3g |
| | ナトリウム | 1972mg | 1975mg | ナトリウム | 2075mg | 2078mg | ナトリウム | 2092mg | 2095mg | ナトリウム | 2048mg | 2051mg | ナトリウム | 2143mg | 2146mg |
| | カリウム | 1597mg | 1813mg | カリウム | 1692mg | 1908mg | カリウム | 1644mg | 1860mg | カリウム | 1368mg | 1584mg | カリウム | 1654mg | 1870mg |
| | リン | 507mg | 738mg | リン | 523mg | 754mg | リン | 590mg | 821mg | リン | 539mg | 770mg | リン | 589mg | 820mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g |

※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28日(月) | | | 3月1日(火) | | | 3月2日(水) | | | 3月3日(木) | | | 3月4日(金) | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|--|--|---|--|--|------------------|--|--|
| 朝 食 | | ★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 赤玉南瓜煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁 | | | 卵乳麦 麦 麦 麦 | | | ★やわらかごはん180g チーズオムレツ スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁 | | | 卵乳麦 卵乳麦 乳麦か 麦 | | | ★やわらかごはん180g 焼き豆腐ときのこ生姜あんかけ 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁 | | | 麦 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 | 163kcal | 429kcal | エネルギー | 153kcal | 419kcal | エネルギー | 79kcal | 357kcal | エネルギー | 130kcal | 410kcal | エネルギー | 141kcal | 408kcal | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.8g | 10.4g | 蛋白質 | 6.7g | 12.5g | 蛋白質 | 4.1g | 10.7g | 蛋白質 | 6.9g | 13.0g | 蛋白質 | 4.8g | 10.4g | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 6.7g | 7.6g | 脂質 | 8.5g | 9.4g | 脂質 | 1.6g | 3.3g | 脂質 | 5.3g | 6.2g | 脂質 | 7.1g | 8.0g | | | | | | | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 22.9g | 79.3g | 炭水化物 | 12.9g | 69.2g | 炭水化物 | 12.3g | 68.9g | 炭水化物 | 13.5g | 73.0g | 炭水化物 | 13.5g | 69.9g | | | | | | | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 520mg | 962mg | ナトリウム | 510mg | 953mg | ナトリウム | 651mg | 1095mg | ナトリウム | 579mg | 1022mg | ナトリウム | 568mg | 1012mg | | | | | | | | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.6g | | | | | | | | | | |
| 昼 食 | | ★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 ごぼう大豆 おくらのとろろ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 野菜と大豆のカレー煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 肉団子とさつまいもの黒酢あん 春菊と厚揚げの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 麦落 麦 | | | ★やわらかごはん180g あぶらかき生姜煮 法蓮草 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁 | | | 麦 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 | 309kcal | 579kcal | エネルギー | 250kcal | 533kcal | エネルギー | 293kcal | 559kcal | エネルギー | 237kcal | 507kcal | エネルギー | 259kcal | 535kcal | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.7g | 19.5g | 蛋白質 | 18.5g | 25.4g | 蛋白質 | 10.5g | 16.1g | 蛋白質 | 9.4g | 15.3g | 蛋白質 | 22.3g | 28.7g | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 19.2g | 20.1g | 脂質 | 12.7g | 14.5g | 脂質 | 20.6g | 21.5g | 脂質 | 8.2g | 9.1g | 脂質 | 12.3g | 14.0g | | | | | | | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.0g | 76.2g | 炭水化物 | 15.4g | 72.7g | 炭水化物 | 15.7g | 71.9g | 炭水化物 | 32.6g | 89.8g | 炭水化物 | 14.5g | 70.9g | | | | | | | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 839mg | 1300mg | ナトリウム | 1055mg | 1496mg | ナトリウム | 730mg | 1172mg | ナトリウム | 984mg | 1425mg | ナトリウム | 963mg | 1404mg | | | | | | | | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | | | | | | | | | | |
| 夕 食 | | ★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 人参グラッセ 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 麦落 麦 | | | ★やわらかごはん180g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g ヒレカツ 味噌カツソース ピーマンソテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ きんぴられんこん 野菜のおひたし ★味噌汁 | | | 麦 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 | 203kcal | 469kcal | エネルギー | 177kcal | 449kcal | エネルギー | 250kcal | 516kcal | エネルギー | 268kcal | 545kcal | エネルギー | 206kcal | 476kcal | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 12.6g | 18.3g | 蛋白質 | 8.2g | 14.1g | 蛋白質 | 13.9g | 19.6g | 蛋白質 | 10.6g | 17.0g | 蛋白質 | 10.2g | 16.0g | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 9.1g | 10.0g | 脂質 | 9.5g | 10.4g | 脂質 | 13.1g | 14.0g | 脂質 | 17.4g | 19.1g | 脂質 | 9.5g | 10.4g | | | | | | | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.8g | 74.0g | 炭水化物 | 15.5g | 73.1g | 炭水化物 | 15.1g | 71.4g | 炭水化物 | 17.7g | 74.2g | 炭水化物 | 19.0g | 76.0g | | | | | | | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 884mg | 1326mg | ナトリウム | 695mg | 1137mg | ナトリウム | 726mg | 1169mg | ナトリウム | 870mg | 1312mg | ナトリウム | 825mg | 1266mg | | | | | | | | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | | | | | | | | | | |
| 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 | 675kcal | 1477kcal | エネルギー | 580kcal | 1401kcal | エネルギー | 622kcal | 1432kcal | エネルギー | 635kcal | 1462kcal | エネルギー | 606kcal | 1419kcal | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 31.1g | 48.2g | 蛋白質 | 33.4g | 52.0g | 蛋白質 | 28.5g | 46.4g | 蛋白質 | 26.9g | 45.3g | 蛋白質 | 37.3g | 55.1g | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 35.0g | 37.7g | 脂質 | 30.7g | 34.3g | 脂質 | 35.3g | 38.8g | 脂質 | 30.9g | 34.4g | 脂質 | 28.9g | 32.4g | | | | | | | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 59.7g | 229.5g | 炭水化物 | 43.8g | 215.0g | 炭水化物 | 43.1g | 212.2g | 炭水化物 | 63.8g | 237.0g | 炭水化物 | 47.0g | 216.8g | | | | | | | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2243mg | 3588mg | ナトリウム | 2260mg | 3586mg | ナトリウム | 2107mg | 3436mg | ナトリウム | 2433mg | 3759mg | ナトリウム | 2356mg | 3682mg | | | | | | | | | |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.6g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 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28日(月) | | 3月1日(火) | | 3月2日(水) | | 3月3日(木) | | 3月4日(金) | | | | | | | |
|--------|----------|---|--------------------------|----------|--|------------------------|---|--|---------------------------|--|--|-------------------------------|---|--|---------------------------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 肉団子と白菜の煮物 赤玉南瓜煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁 | 卵乳麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g | チーズオムレツ スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁 | 卵乳麦 卵乳麦 乳麦か 麦 | 焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g | 麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁 | 卵乳麦 卵麦 麦 麦 | ★全粥240g | 牛肉の芋煮 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁 | 麦 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 | | | |
| | エネルギー | エネルギー | 163kcal | 322kcal | エネルギー | 153kcal | 312kcal | エネルギー | 79kcal | 238kcal | エネルギー | 130kcal | 289kcal | エネルギー | 141kcal | 300kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.8g | 8.5g | 蛋白質 | 6.7g | 10.4g | 蛋白質 | 4.1g | 7.8g | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 | 4.8g | 8.5g |
| | 脂質 | 脂質 | 6.7g | 7.4g | 脂質 | 8.5g | 9.2g | 脂質 | 1.6g | 2.3g | 脂質 | 5.3g | 6.0g | 脂質 | 7.1g | 7.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 22.9g | 55.9g | 炭水化物 | 12.9g | 45.9g | 炭水化物 | 12.3g | 45.3g | 炭水化物 | 13.5g | 46.5g | 炭水化物 | 13.5g | 46.5g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 520mg | 960mg | ナトリウム | 510mg | 950mg | ナトリウム | 651mg | 1091mg | ナトリウム | 579mg | 1019mg | ナトリウム | 568mg | 1008mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.6g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 牛肉とキャベツの炒め物 ごぼう大豆 おくらのとろろ和え ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g | サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g | 豚肉のおろし煮 野菜と大豆のカレー煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 | ★全粥240g | 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春菊と厚揚げの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁 | 卵乳麦 乳麦 麦落 麦 | ★全粥240g | あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁 | 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | | | |
| | エネルギー | エネルギー | 309kcal | 468kcal | エネルギー | 250kcal | 409kcal | エネルギー | 293kcal | 452kcal | エネルギー | 237kcal | 396kcal | エネルギー | 259kcal | 418kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.7g | 17.4g | 蛋白質 | 18.5g | 22.2g | 蛋白質 | 10.5g | 14.2g | 蛋白質 | 9.4g | 13.1g | 蛋白質 | 22.3g | 26.0g |
| | 脂質 | 脂質 | 19.2g | 19.9g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 20.6g | 21.3g | 脂質 | 8.2g | 8.9g | 脂質 | 12.3g | 13.0g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g | 炭水化物 | 15.4g | 48.4g | 炭水化物 | 15.7g | 48.7g | 炭水化物 | 32.6g | 65.6g | 炭水化物 | 14.5g | 47.5g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 839mg | 1279mg | ナトリウム | 1055mg | 1495mg | ナトリウム | 730mg | 1170mg | ナトリウム | 984mg | 1424mg | ナトリウム | 963mg | 1403mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 赤魚の味噌煮 人参グラッセ 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁 | 麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦 | ★全粥240g | 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜と厚揚げのとろろみ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁 | 乳麦 乳麦 麦 | ★全粥240g | 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦 | ★全粥240g | ヒレカツ 味噌カツソース ピーマンソテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁 | 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | ★全粥240g | 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ きんぴられんこん 野菜のおひたし ★味噌汁 | 麦 麦 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 | | | |
| | エネルギー | エネルギー | 203kcal | 362kcal | エネルギー | 177kcal | 336kcal | エネルギー | 250kcal | 409kcal | エネルギー | 268kcal | 427kcal | エネルギー | 206kcal | 365kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 12.6g | 16.3g | 蛋白質 | 8.2g | 11.9g | 蛋白質 | 13.9g | 17.6g | 蛋白質 | 10.6g | 14.3g | 蛋白質 | 10.2g | 13.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 9.1g | 9.8g | 脂質 | 9.5g | 10.2g | 脂質 | 13.1g | 13.8g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 9.5g | 10.2g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.8g | 50.8g | 炭水化物 | 15.5g | 48.5g | 炭水化物 | 15.1g | 48.1g | 炭水化物 | 17.7g | 50.7g | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 884mg | 1324mg | ナトリウム | 695mg | 1135mg | ナトリウム | 726mg | 1166mg | ナトリウム | 870mg | 1310mg | ナトリウム | 825mg | 1265mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | |
| 合 計 | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | | | |
| | エネルギー | エネルギー | 675kcal | 1152kcal | エネルギー | 580kcal | 1057kcal | エネルギー | 622kcal | 1099kcal | エネルギー | 635kcal | 1112kcal | エネルギー | 606kcal | 1083kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 31.1g | 42.2g | 蛋白質 | 33.4g | 44.5g | 蛋白質 | 28.5g | 39.6g | 蛋白質 | 26.9g | 38.0g | 蛋白質 | 37.3g | 48.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 35.0g | 37.1g | 脂質 | 30.7g | 32.8g | 脂質 | 35.3g | 37.4g | 脂質 | 30.9g | 33.0g | 脂質 | 28.9g | 31.0g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 59.7g | 158.7g | 炭水化物 | 43.8g | 142.8g | 炭水化物 | 43.1g | 142.1g | 炭水化物 | 63.8g | 162.8g | 炭水化物 | 47.0g | 146.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2243mg | 3563mg | ナトリウム | 2260mg | 3580mg | ナトリウム | 2107mg | 3427mg | ナトリウム | 2433mg | 3753mg | ナトリウム | 2356mg | 3676mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.6g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 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。



- 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28日(月) | | | 3月1日(火) | | | 3月2日(水) | | | 3月3日(木) | | | 3月4日(金) | | | |
|--------|------------|------------|---------|-----------|---------|---------|-------------|----------|---------|-----------|-----------|---------|------------|-----------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | きのこの玉子とじ | | ★全粥240g | 鶏団子の中華風 | | ★全粥240g | 豚すき | | ★全粥240g | はんぺんの玉子とじ | | ★全粥240g | 肉団子のソース炒め | | |
| | 一夜漬 | 卵乳麦 | 乳麦 | ひじきと大豆の煮物 | 卵乳麦 | 乳麦 | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 麦 | 赤玉南瓜の煮物 | 卵乳麦 | 麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | 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 | 71kcal | 245kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal | エネルギー | 91kcal | 265kcal | エネルギー | 123kcal | 297kcal | エネルギー | 131kcal | 305kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.2g | 7.0g | 蛋白質 | 4.1g | 7.9g | 蛋白質 | 2.2g | 6.0g | 蛋白質 | 3.8g | 7.6g | 蛋白質 | 3.8g | 7.6g |
| | 脂質 | 脂質 | 2.8g | 3.5g | 脂質 | 4.0g | 4.7g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 4.5g | 5.2g | 脂質 | 6.8g | 7.5g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 9.4g | 47.8g | 炭水化物 | 11.6g | 50.0g | 炭水化物 | 13.8g | 52.2g | 炭水化物 | 16.8g | 55.2g | 炭水化物 | 13.4g | 51.8g |
| ナトリウム | ナトリウム | 521mg | 1044mg | ナトリウム | 528mg | 1051mg | ナトリウム | 519mg | 1042mg | ナトリウム | 462mg | 985mg | ナトリウム | 608mg | 1131mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 鶏の西京焼き | | ★全粥240g | 鮭のおろし煮 | | ★全粥240g | スパイシーチキン | | ★全粥240g | 白身の味噌煮 | | ★全粥240g | とんかつ | | |
| | 五色煮 | 乳麦 | | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | | 黒豆煮 | 乳麦 | | がんと煮 | 麦 | | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | | |
| | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | | マリーネサラダ | 卵乳麦 | | 法蓮草とハムのマリーネ | 卵乳麦 | | 野菜の三杯酢 | 麦 | | きのこきんぴら | 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 | 161kcal | 335kcal | エネルギー | 225kcal | 399kcal | エネルギー | 209kcal | 383kcal | エネルギー | 183kcal | 357kcal | エネルギー | 196kcal | 370kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 5.0g | 8.8g | 蛋白質 | 8.5g | 12.3g | 蛋白質 | 8.3g | 12.1g | 蛋白質 | 8.9g | 12.7g | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g |
| | 脂質 | 脂質 | 7.2g | 7.9g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 11.3g | 12.0g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 10.2g | 10.9g |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 18.1g | 56.5g | 炭水化物 | 18.9g | 57.3g | 炭水化物 | 18.4g | 56.8g | 炭水化物 | 18.0g | 56.4g | 炭水化物 | 21.0g | 59.4g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 748mg | 1271mg | ナトリウム | 810mg | 1333mg | ナトリウム | 779mg | 1302mg | ナトリウム | 819mg | 1342mg | ナトリウム | 846mg | 1369mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 和風煮込みハンバーグ | | ★全粥240g | 焼肉炒め | | ★全粥240g | 白身の照焼き | | ★全粥240g | 鶏の幽庵焼き | | ★全粥240g | 白身魚しんじょう | | |
| | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | 切干大根煮 | 乳麦 | | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | |
| | サラダスパゲティ | 卵乳麦 | | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | | 若芽のゴマ酢和え | 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 | 237kcal | 411kcal | エネルギー | 175kcal | 349kcal | エネルギー | 140kcal | 314kcal | エネルギー | 180kcal | 354kcal | エネルギー | 194kcal | 368kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g | 蛋白質 | 4.8g | 8.6g | 蛋白質 | 6.5g | 10.3g | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g |
| | 脂質 | 脂質 | 15.5g | 16.2g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 10.2g | 10.9g |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 17.8g | 56.2g | 炭水化物 | 17.3g | 55.7g | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 819mg | 1342mg | ナトリウム | 892mg | 1415mg | ナトリウム | 803mg | 1326mg | ナトリウム | 834mg | 1357mg | ナトリウム | 759mg | 1282mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | |
| 合 計 | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 469kcal | 991kcal | エネルギー | 499kcal | 1021kcal | エネルギー | 440kcal | 962kcal | エネルギー | 486kcal | 1008kcal | エネルギー | 521kcal | 1043kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.7g | 25.1g | 蛋白質 | 17.4g | 28.8g | 蛋白質 | 17.0g | 28.4g | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 | 14.0g | 25.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 25.5g | 27.6g | 脂質 | 26.6g | 28.7g | 脂質 | 20.1g | 22.2g | 脂質 | 20.7g | 22.8g | 脂質 | 27.2g | 29.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 45.3g | 160.5g | 炭水化物 | 47.8g | 163.0g | 炭水化物 | 48.9g | 164.1g | 炭水化物 | 53.3g | 168.5g | 炭水化物 | 54.8g | 170.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2088mg | 3657mg | ナトリウム | 2230mg | 3799mg | ナトリウム | 2101mg | 3670mg | ナトリウム | 2115mg | 3684mg | ナトリウム | 2213mg | 3782mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.3g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.7g | |

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

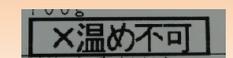
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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