

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月14日(月)				3月15日(火)				3月16日(水)				3月17日(木)				3月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとりみ煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	152kcal	408kcal		エネルギー	219kcal	487kcal		エネルギー	213kcal	468kcal		エネルギー	126kcal	388kcal		エネルギー	177kcal	436kcal	
	たんぱく質	9.9g	15.1g		たんぱく質	10.5g	16.5g		たんぱく質	9.4g	14.4g		たんぱく質	7.4g	13.1g		たんぱく質	10.8g	16.0g	
	脂質	7.5g	8.2g		脂質	13.6g	15.2g		脂質	14.2g	15.0g		脂質	5.7g	6.6g		脂質	6.3g	7.6g	
昼食	★ごはん150g 豚たまキャベツ 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麩・白菜)				★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 白身魚みりん焼 きのこソテー 肉野菜煮込み 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g メパルのバジルオリーブ焼 ヒーマンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麩・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	273kcal	536kcal		エネルギー	193kcal	448kcal		エネルギー	205kcal	472kcal		エネルギー	229kcal	483kcal		エネルギー	236kcal	500kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.7g		たんぱく質	14.0g	19.2g		たんぱく質	19.9g	25.8g		たんぱく質	12.7g	17.8g		たんぱく質	17.5g	23.1g	
	脂質	16.7g	17.6g		脂質	9.5g	10.3g		脂質	6.0g	7.1g		脂質	11.9g	12.7g		脂質	13.1g	14.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参の炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 つま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつ 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・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	196kcal	462kcal		エネルギー	210kcal	464kcal		エネルギー	199kcal	458kcal		エネルギー	264kcal	531kcal		エネルギー	214kcal	469kcal	
	たんぱく質	13.5g	19.3g		たんぱく質	18.9g	24.0g		たんぱく質	16.1g	21.3g		たんぱく質	19.4g	25.2g		たんぱく質	14.5g	19.5g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	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	196kcal	462kcal		エネルギー	210kcal	464kcal		エネルギー	199kcal	458kcal		エネルギー	264kcal	531kcal		エネルギー	214kcal	469kcal	
	たんぱく質	13.5g	19.3g		たんぱく質	18.9g	24.0g		たんぱく質	16.1g	21.3g		たんぱく質	19.4g	25.2g		たんぱく質	14.5g	19.5g	
	脂質	7.7g	9.3g		脂質	7.0g	7.8g		脂質	9.0g	10.3g		脂質	12.7g	14.3g		脂質	11.6g	12.4g	
合計	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	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	621kcal	1406kcal		エネルギー	622kcal	1399kcal		エネルギー	617kcal	1398kcal		エネルギー	619kcal	1402kcal		エネルギー	627kcal	1405kcal	
	たんぱく質	39.5g	56.1g		たんぱく質	43.4g	59.7g		たんぱく質	45.4g	61.5g		たんぱく質	39.5g	56.1g		たんぱく質	42.8g	58.6g	
	脂質	31.9g	35.1g		脂質	30.1g	33.3g		脂質	29.2g	32.4g		脂質	30.3g	33.6g		脂質	31.0g	34.0g	
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	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	818kcal	1603kcal		エネルギー	829kcal	1606kcal		エネルギー	815kcal	1596kcal		エネルギー	816kcal	1599kcal		エネルギー	828kcal	1606kcal	
	たんぱく質	47.2g	63.8g		たんぱく質	49.5g	65.8g		たんぱく質	52.3g	68.4g		たんぱく質	47.2g	63.8g		たんぱく質	50.2g	66.0g	
	脂質	38.9g	42.1g		脂質	37.2g	40.4g		脂質	36.2g	39.4g		脂質	37.3g	40.6g		脂質	38.0g	41.0g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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

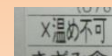


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3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		
	肉豆腐煮			菜の花と牛肉の煮物			豚バラのすき焼き煮			オムレツ			大豆の洋風五目煮		
	ひじきとベーコンの煮物			食べるトマトスープ			高野豆腐の味噌煮			ケチャップ(小袋)			竹輪の五色きんぴら		
	白菜の辛子柚子和え			白菜と麩の玉子とじ			インゲンとツナのマスタード和え			白菜と厚揚げのとりみ煮			大根とごぼうの甘辛煮		
	麦			麦			麦			麦			麦		
朝食	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	152kcal	345kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	5.7g	6.2g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	19.0g	60.9g
朝食	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	659mg	660mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚たまキャベツ			揚げ豆腐の挽肉あん			白身魚みりん焼			鶏肉ときこのバター醤油			メバルのバジルオリーブ焼		
	厚揚げのそぼろ煮			五色煮			きのこソテー			ジャガ芋の中華炒め			ヒーマンソテー		
	大根とツナの炒め物			法蓮草と切干のおひたし			肉野菜煮込み			ブロッコリーのゴマ和え			炒り豆腐		
	麦			麦			麦			麦			麦		
昼食	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	273kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	16.7g	17.2g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.1g	13.6g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	10.5g	52.4g
昼食	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	688mg	689mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.8g
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			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	チキンカレーのルー			赤魚の酒粕焼			鶏肉の韓国風炒め			サワラのエスカベッシュ			豚肉とキャベツの塩おかつ		
	人蔘の炒り煮			つま塩キャベツ			白菜と挽肉の旨煮			豚肉と大根の煮物			野菜のおろし煮		
夕食	カリフラワーの甘酢漬			ごぼう大豆			法蓮草のおひたし			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			菜の花ときこの和え物		
	麦			麦			麦			麦			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	196kcal	389kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
夕食	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	45.4g	55.3g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	42.8g	52.7g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	44.6g	170.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2111mg	2114mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.6g
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	818kcal	1397kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.2g	60.1g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	73.5g	199.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	2188mg	2191mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.6g

※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

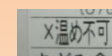


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 卵			卵麦 麦 卵麦			卵麦 麦 卵麦			卵麦 麦 卵麦落		
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	196kcal	439kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	208kcal	451kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	12.6g	65.4g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	295mg	356mg
	リン	86mg	151mg	リン	127mg	192mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	115mg	180mg
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え			★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ジャーマンポテト 中華サラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シヤトー 菜の花のクリーム煮 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬け			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 春雨のマヨネーズ炒め 数の野菜あんかけ		
	麦 麦 麦 卵麦			卵麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 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	339kcal	582kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	383kcal	626kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	26.3g	26.9g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	23.3g	76.1g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	383mg	444mg
	リン	159mg	224mg	リン	139mg	204mg	リン	140mg	205mg	リン	134mg	199mg	リン	160mg	225mg
夕食	◎ハイチップル(缶) /5g ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 マカロニトマト炒め 切干大根煮			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと数の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			◎ハイチップル(缶) /5g ★ごはん150g チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパダマ炒め 野菜のごま和え			◎ハイチップル(缶) /5g ★ごはん150g ささみ天葉ブライ チンゲン菜ソテー かぼちゃのゴマ煮 ミックスマカロニサラダ		
	麦落 卵麦 麦			麦 麦落 卵麦			卵麦 麦 卵麦			麦 麦落 麦			麦 麦落 麦 卵麦落		
	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	583kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.7g	20.3g
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	408mg	469mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg
	リン	147mg	212mg	リン	130mg	195mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	150mg	215mg
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	60.7g	62.5g
	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	73.5g	231.9g
	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1903mg	1906mg
	カリウム	1459mg	1642mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1256mg	1439mg
	リン	392mg	587mg	リン	396mg	591mg	リン	403mg	598mg	リン	396mg	591mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	57.3g	59.1g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	113.0g	271.4g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	88.7g	247.1g
	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1904mg	1907mg
	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1313mg	1496mg
	リン	395mg	590mg	リン	403mg	598mg	リン	406mg	601mg	リン	402mg	597mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		

※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

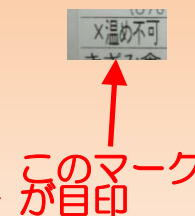


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しじり れんこんサラダ			★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ			★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ			★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンズー		
	乳麦 麦 卵麦			卵麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 卵			麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	758mg	759mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナックうどん 法蓮草ソテー キャベツサラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ			★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベコンの和え物			★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩苺豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 キャベツの白ドレ和え		
	乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 卵乳麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	241kcal	531kcal
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	884mg	885mg	ナトリウム	558mg	559mg
	カリウム	411mg	483mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	615mg	687mg
	リン	180mg	257mg	リン	211mg	288mg	リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ギーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ぎざみ天葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g まず白焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 豚ばら肉炒め がぼちゃの揚げ煮 菜の花のおひたし		
	乳麦 麦 麦			麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 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	284kcal	574kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	350kcal	640kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	20.1g	25.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	741mg	742mg
	カリウム	737mg	809mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	659mg	731mg
	リン	209mg	286mg	リン	198mg	275mg	リン	206mg	283mg	リン	255mg	332mg	リン	183mg	260mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	819kcal	1689kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	64.3g	253.0g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	47.7g	236.4g	炭水化物	64.2g	252.9g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1611mg	1827mg
	リン	522mg	753mg	リン	553mg	784mg	リン	517mg	748mg	リン	559mg	790mg	リン	524mg	755mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		
合計	エネルギー	947kcal	1817kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	86.4g	275.1g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	94.7g	283.4g
	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1675mg	1891mg	カリウム	1725mg	1941mg
	リン	536mg	767mg	リン	565mg	796mg	リン	523mg	754mg	リン	573mg	804mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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	947kcal	1817kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	86.4g	275.1g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	94.7g	283.4g
	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1675mg	1891mg	カリウム	1725mg	1941mg
	リン	536mg	767mg	リン	565mg	796mg	リン	523mg	754mg	リン	573mg	804mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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	947kcal	1817kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 竹の子と人参のおかか煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g クラムチャウダー インゲンと人参のグラッセ パスタのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	エネルギー	100kcal	フルセット	エネルギー	128kcal	フルセット	エネルギー	178kcal	フルセット	エネルギー	89kcal	フルセット	エネルギー	236kcal	フルセット
	蛋白質	蛋白質	4.2g	フルセット	蛋白質	9.3g	フルセット	蛋白質	6.0g	フルセット	蛋白質	4.0g	フルセット	蛋白質	6.0g	フルセット
	脂質	脂質	3.6g	フルセット	脂質	5.7g	フルセット	脂質	12.1g	フルセット	脂質	3.6g	フルセット	脂質	15.4g	フルセット
	炭水化物	炭水化物	13.5g	フルセット	炭水化物	10.5g	フルセット	炭水化物	10.1g	フルセット	炭水化物	11.4g	フルセット	炭水化物	19.1g	フルセット
	ナトリウム	ナトリウム	584mg	フルセット	ナトリウム	494mg	フルセット	ナトリウム	489mg	フルセット	ナトリウム	681mg	フルセット	ナトリウム	587mg	フルセット
	塩分	食塩相当量	1.5g	フルセット	食塩相当量	1.3g	フルセット	食塩相当量	1.2g	フルセット	食塩相当量	1.7g	フルセット	食塩相当量	1.5g	フルセット
昼 食		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 菜の花とベーコンのパスタ カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッパえんどう 白菜の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 大根とえのきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み キヌサヤ 麩とえのきのさつと煮 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁		
	栄養価	エネルギー	314kcal	フルセット	エネルギー	208kcal	フルセット	エネルギー	146kcal	フルセット	エネルギー	280kcal	フルセット	エネルギー	164kcal	フルセット
	蛋白質	蛋白質	13.7g	フルセット	蛋白質	12.2g	フルセット	蛋白質	9.2g	フルセット	蛋白質	9.6g	フルセット	蛋白質	8.5g	フルセット
	脂質	脂質	15.7g	フルセット	脂質	10.9g	フルセット	脂質	3.7g	フルセット	脂質	18.0g	フルセット	脂質	6.5g	フルセット
	炭水化物	炭水化物	25.0g	フルセット	炭水化物	14.4g	フルセット	炭水化物	17.3g	フルセット	炭水化物	19.8g	フルセット	炭水化物	19.5g	フルセット
	ナトリウム	ナトリウム	851mg	フルセット	ナトリウム	938mg	フルセット	ナトリウム	796mg	フルセット	ナトリウム	1004mg	フルセット	ナトリウム	824mg	フルセット
	塩分	食塩相当量	2.2g	フルセット	食塩相当量	2.4g	フルセット	食塩相当量	2.0g	フルセット	食塩相当量	2.6g	フルセット	食塩相当量	2.1g	フルセット
夕 食		★やわらかごはん180g ブリの蒲焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め 三色和え ★味噌汁			★大根めし ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 チンゲン菜ソテー ブロッコリーの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらからいみぞれ煮 法蓮草 豚肉と野菜のトマト炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		
	栄養価	エネルギー	312kcal	フルセット	エネルギー	292kcal	フルセット	エネルギー	277kcal	フルセット	エネルギー	259kcal	フルセット	エネルギー	252kcal	フルセット
	蛋白質	蛋白質	16.4g	フルセット	蛋白質	8.3g	フルセット	蛋白質	15.8g	フルセット	蛋白質	14.8g	フルセット	蛋白質	22.3g	フルセット
	脂質	脂質	16.7g	フルセット	脂質	15.7g	フルセット	脂質	15.3g	フルセット	脂質	12.1g	フルセット	脂質	11.0g	フルセット
	炭水化物	炭水化物	21.8g	フルセット	炭水化物	30.1g	フルセット	炭水化物	18.1g	フルセット	炭水化物	21.8g	フルセット	炭水化物	13.1g	フルセット
	ナトリウム	ナトリウム	988mg	フルセット	ナトリウム	633mg	フルセット	ナトリウム	816mg	フルセット	ナトリウム	643mg	フルセット	ナトリウム	817mg	フルセット
	塩分	食塩相当量	2.5g	フルセット	食塩相当量	1.6g	フルセット	食塩相当量	2.1g	フルセット	食塩相当量	1.6g	フルセット	食塩相当量	2.1g	フルセット
合 計	栄養価	エネルギー	726kcal	フルセット	エネルギー	628kcal	フルセット	エネルギー	601kcal	フルセット	エネルギー	628kcal	フルセット	エネルギー	652kcal	フルセット
	蛋白質	蛋白質	34.3g	フルセット	蛋白質	29.8g	フルセット	蛋白質	31.0g	フルセット	蛋白質	28.4g	フルセット	蛋白質	36.8g	フルセット
	脂質	脂質	36.0g	フルセット	脂質	32.3g	フルセット	脂質	31.1g	フルセット	脂質	33.7g	フルセット	脂質	32.9g	フルセット
	炭水化物	炭水化物	60.3g	フルセット	炭水化物	55.0g	フルセット	炭水化物	45.5g	フルセット	炭水化物	53.0g	フルセット	炭水化物	51.7g	フルセット
	ナトリウム	ナトリウム	2423mg	フルセット	ナトリウム	2065mg	フルセット	ナトリウム	2101mg	フルセット	ナトリウム	2328mg	フルセット	ナトリウム	2228mg	フルセット
	塩分	食塩相当量	6.2g	フルセット	食塩相当量	5.3g	フルセット	食塩相当量	5.3g	フルセット	食塩相当量	5.9g	フルセット	食塩相当量	5.7g	フルセット
	★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



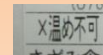
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝 食		★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とし 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g しめじの中華玉子とし 竹の子と人参のおかか煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★全粥240g クラムチャウダー インゲンと人参のグラッセ パスタのサラダ ★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	100kcal	259kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
	蛋白質	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質	3.6g	4.3g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	19.1g	52.1g
	ナトリウム	ナトリウム	584mg	1024mg	ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	587mg	1027mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g
		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 菜の花とベーコンのパスタ カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ スナッパえんどう 白菜の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★全粥240g カルビ丼の具 大根とえきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの味噌煮込み キヌサヤ 麩とえきのきと煮 菜の花の粒マスタード和え ★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	314kcal	473kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	164kcal	323kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	8.5g	12.2g
	脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	19.5g	52.5g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	1004mg	1444mg	ナトリウム	824mg	1264mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
		★全粥240g ブリの蒲焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め 三色和え ★味噌汁			★全粥240g ハムカツ オクラのベベロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g さわら南蛮焼 チンゲン菜ソテー ブロッコリーの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 豚肉と野菜のトマト炒め なすの中華風南蛮漬け ★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	312kcal	471kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	22.3g	26.0g
	脂質	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.0g	11.7g
合 計	炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	13.1g	46.1g
	ナトリウム	ナトリウム	988mg	1428mg	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	817mg	1257mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	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	726kcal	1203kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal
	蛋白質	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	36.8g	47.9g
	脂質	脂質	36.0g	38.1g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	32.9g	35.0g
計	炭水化物	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	55.0g	154.0g	炭水化物	45.5g	144.5g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	51.7g	150.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2423mg	3743mg	ナトリウム	2065mg	3385mg	ナトリウム	2101mg	3421mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2228mg	3548mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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



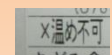
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝 食		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		
	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	86kcal	260kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼 食		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		
	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	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	726mg	1249mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
夕 食		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 麦 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
	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	212kcal	386kcal	エネルギー	286kcal	460kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g
	ナトリウム	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	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	510kcal	1032kcal	エネルギー	559kcal	1081kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	529kcal	1051kcal	エネルギー	453kcal	975kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.9g	30.3g	蛋白質	20.9g	32.3g
	脂質	脂質	24.1g	26.2g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	26.6g	28.7g	脂質	18.0g	20.1g
	炭水化物	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2009mg	3578mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2234mg	3803mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
	塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	5.3g	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。

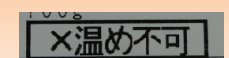
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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