

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵
	目玉焼き	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	白身魚のしんじょう	麦	肉詰いなり煮	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	麦
	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	きのこの玉子とじ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦
	ハンパシニサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ベーコンのごま酢和え	麦	インゲンと煮し鶏の芽和え	麦	インゲンのごま和え	麦
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦
	ロールキャベツの白味噌仕立て	麦	アジの野菜あんかけ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの塩焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦
	フロッキー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	キノサヤ	麦	キャベツソテー	麦	アスパラ	麦
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦
	煮生酢	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	白菜の煮ひたし	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	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	
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼	麦
	人参クラッセ	麦	かぶのスープ煮	麦	きのこのソテー	麦	チンゲン菜ソテー	麦	スナッフえんどう	麦
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	菜の花のソナ炒め	麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	マリネサラダ	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	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
合計	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	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)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	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。



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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵		
	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	卵	白身魚のしんじょう	卵	肉詰いなり煮	卵	豚肉としめじの生姜バター風味	卵		
	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	ぜんまいとミンチの煮物	卵	きのこの玉子とじ	卵	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵		
	ハンパシ-サラダ	卵	鶏肉とオクラの中華風	卵	ベーコンのごま酢和え	卵	キャベツと蒸し鶏の芽和え	卵	インゲンのごま和え	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	166kcal	351kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	
たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	7.4g	7.9g	
炭水化物	7.6g	49.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	
ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	782mg	783mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵		
	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵	アジの野菜あんかけ	卵	鶏肉とれんこんの照り煮	卵	フリの塩焼	卵	クリーム煮込みハンバーグ	卵		
	フロッコリー	卵	インゲンの生姜炒め	卵	キノサヤ	卵	キャベツソテー	卵	アスパラ	卵		
	鶏肉と小松菜煮	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	ひじきと大豆の煮物	卵	豚肉と里芋のごま煮	卵	大根と鶏肉の味噌煮	卵		
	煮生酢	卵		卵	白菜の煮ひたし	卵	フロッコリーのサラダ	卵	若芽としらすのおひたし	卵		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	
たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	20.4g	23.7g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.0g	21.3g	
脂質	7.8g	8.3g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	944mg	945mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	卵		
	鶏のカレー照煮込み	卵	揚げ豆腐の南蛮つけ	卵	赤魚の生姜煮	卵	鶏の酒蒸し煮	卵	ほっけみりん焼	卵		
	人参クラッセ	卵	かぶのスープ煮	卵	きのこのソテー	卵	チンゲン菜ソテー	卵	スナップえんどう	卵		
	豚肉とふきの炒め煮	卵	旨みチンゲン菜	卵	春菊と豚肉の炒め物	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵	菜の花のソナ炒め	卵		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵		卵	キャベツのピーナツ和え	卵	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵	マリネサラダ	卵		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	
たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g	
脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	
ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	729mg	730mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	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	619kcal	1198kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	43.6g	53.5g
	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	41.2g	166.9g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	43.0g	168.7g
ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	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	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	49.7g	59.6g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	73.1g	198.8g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	74.9g	200.6g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	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。



- 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

	3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	じゃが芋デミグラスソース		油揚げの玉子とし		ミートボールのクリーム煮		豆腐ステーキ		白身魚のしんじょう						
	インゲンとえのきの炒め物		人参じりしり		スイードおさつ		中華うま煮炒め		シヤカ菜きんぴら						
	キャベツのピーナッツ和え		法蓮草のごまマヨネーズ		キャベツの白だし和え		和風サラダ		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	159kcal	402kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	207kcal	450kcal
	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	7.6g	8.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	17.3g	70.1g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	20.3g	73.1g
ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	503mg	504mg	
カリウム	584mg	645mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	376mg	437mg	
リン	107mg	172mg	リン	162mg	227mg	リン	175mg	175mg	リン	91mg	156mg	リン	75mg	140mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	肉丼の具		トマト煮込みハンバーグ		ポークジンジャー		カジギのトマト炒め		ナスと鶏肉のしぎ焼						
	野菜炒め		アスパラ		きのことじゃが芋のフレンチ		しめじのバター醤油パスタ		春雨の甘酢炒め						
	ポテトマサラダ		野菜のパジルチーズ焼き		れんこんサラダ		かぼちゃのクリームサラダ		さつま芋サラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	40.2g	93.0g
ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	728mg	729mg	
カリウム	544mg	605mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	556mg	617mg	
リン	155mg	220mg	リン	133mg	198mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg	リン	130mg	195mg	
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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎パイナップル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ハニーマスタードチキン		酢豚		ポテトコロケ		煮込みタンドリニチキン		サワラののおろし煮						
	オニオンソテー		ひき肉と豆腐のうま煮		スナックえんどう		人参シヤトー		コーンクリームマカロニ						
	野菜の味噌煮込み		揚げナスのめかぶ和え		さつま揚げと小松菜の煮浸し		ナスの炒り煮		ポテトサラダ						
	玉子スパサラダ				マカロニとパプリカのサラダ		里芋のおろし揚げ出し								
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g
脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	21.8g	22.4g	
炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	26.6g	79.4g	
ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	511mg	512mg	
カリウム	448mg	509mg	カリウム	729mg	790mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	521mg	582mg	
リン	150mg	215mg	リン	166mg	231mg	リン	87mg	152mg	リン	127mg	192mg	リン	151mg	222mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	25.5g	37.8g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	87.1g	245.5g
	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1742mg	1745mg
	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1473mg	1656mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1453mg	1636mg
	リン	412mg	607mg	リン	416mg	656mg	リン	373mg	568mg	リン	388mg	583mg	リン	362mg	557mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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		1026kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1096kcal	1825kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
たんぱく質		28.8g	41.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.9g	38.2g
脂質		58.2g	60.0g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物		95.9g	254.3g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	102.6g	261.0g
ナトリウム		2065mg	2068mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1745mg	1748mg
カリウム		1632mg	1815mg	カリウム	1750mg	1933mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1513mg	1696mg
リン		418mg	613mg	リン	468mg	663mg	リン	379mg	574mg	リン	391mg	586mg	リン	369mg	564mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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。  
 ※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

	3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	えび団子とかぶの煮物	卵	厚焼玉子	卵	豆腐ステーキ	卵	豚肉とぶきの炒め煮	卵			
	春雨の五目炒め	卵	えび団子とかぶの煮物	卵	ぜんまいとミンチの煮物	卵	蒸し鶏と春雨の炒め物	卵	れんこんと竹の子のおかか煮	卵			
	春菊のなめこ和え	卵	豆腐のかに風あなかけ	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	ブロッコリーの玉子とじ	卵	和風サラダ	卵			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.2g	13.9g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	337mg	409mg	カリウム	363mg	435mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	247mg	319mg		
リン	116mg	193mg	リン	118mg	195mg	リン	135mg	212mg	リン	116mg	193mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵	さわら南蛮焼	卵	鶏の酒蒸し煮	卵	プリの塩焼	卵	メンチカツ	卵			
	大豆と椎茸の煮物	卵	インゲンソテー	卵	菜の花	卵	きのこソテー	卵	スパソテー	卵			
	法蓮草のごま和え	卵	牛肉と根菜の煮物	卵	豚肉としめじの生姜炒め	卵	油揚げと菜の花の煮物	卵	鶏肉と小松菜煮	卵			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	45.8g	108.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	898mg	970mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	238mg	315mg	リン	231mg	308mg	リン	210mg	287mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎パイナップル(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			
	鯖のバジルオリーブ焼	卵	チキンピカタ	卵	牛肉と厚揚げの煮物	卵	つくねの照り焼き	卵	赤魚のごま焼	卵			
	チンゲン菜ソテー	卵	トマトソース	卵	大豆と人参の煮物	卵	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵	アスパラ	卵			
	高野豆腐の味噌煮	卵	ブロッコリー	卵	もずくとなめこの三杯酢	卵	ジャガ芋の洋風あなかけ	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	卵			
	ポテトビーンズサラダ	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	たたきごぼう	卵	コーンサラダ	卵			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	32.5g	95.4g		
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	744mg	745mg		
カリウム	487mg	559mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	714mg	786mg		
リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	214mg	291mg	リン	231mg	308mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖のバジルオリーブ焼	卵	チキンピカタ	卵	牛肉と厚揚げの煮物	卵	つくねの照り焼き	卵	赤魚のごま焼	卵			
	チンゲン菜ソテー	卵	トマトソース	卵	大豆と人参の煮物	卵	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵	アスパラ	卵			
	高野豆腐の味噌煮	卵	ブロッコリー	卵	もずくとなめこの三杯酢	卵	ジャガ芋の洋風あなかけ	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	卵			
	ポテトビーンズサラダ	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	たたきごぼう	卵	コーンサラダ	卵			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	32.5g	95.4g	
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	744mg	745mg		
カリウム	487mg	559mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	714mg	786mg		
リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	214mg	291mg	リン	231mg	308mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g	
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.6g	43.7g	
	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	62.9g	251.6g	
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	
	カリウム	1722mg	1938mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1415mg	1631mg	
	リン	586mg	817mg	リン	536mg	767mg	リン	559mg	790mg	リン	525mg	756mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
		たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		46.9g	49.0g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.8g	43.9g	
炭水化物		93.6g	282.3g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	
ナトリウム		1959mg	1962mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	
カリウム		1782mg	1998mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1529mg	1745mg	
リン		593mg	824mg	リン	550mg	781mg	リン	571mg	802mg	リン	531mg	762mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	

## お食事の作り方



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

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



- ④ 冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月7日(月)			3月8日(火)			3月9日(水)			3月10日(木)			3月11日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大学芋 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ マカロニトマト炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツの酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g じぶ風煮物 ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ ★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	185kcal	462kcal	エネルギー	193kcal	459kcal	エネルギー	159kcal	435kcal	エネルギー	166kcal	438kcal	エネルギー	159kcal	433kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.5g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	8.2g	14.2g	蛋白質	6.3g	12.2g
	脂質	脂質	6.1g	7.8g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	9.1g	10.0g
	炭水化物	炭水化物	26.7g	83.2g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	13.3g	71.5g
ナトリウム	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	372mg	814mg	ナトリウム	455mg	896mg	ナトリウム	743mg	1187mg	ナトリウム	642mg	1083mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼 食		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大根と小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g おでん 豚肉とインゲンのごま味噌炒め コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g かれい塩焼 人参のきんぴら 鶏肉のすき焼煮 大根の梅和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉の柳川煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	305kcal	576kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	355kcal	628kcal	エネルギー	235kcal	501kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	18.3g	24.2g	蛋白質	13.3g	19.5g	蛋白質	15.6g	21.2g
	脂質	脂質	21.1g	22.0g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	4.5g	5.4g	脂質	20.4g	21.4g	脂質	14.6g	15.5g
	炭水化物	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	11.0g	68.6g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	10.7g	67.1g
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1354mg	ナトリウム	951mg	1420mg	ナトリウム	1139mg	1581mg	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	689mg	1151mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食		★やわらかごはん180g サワラの照焼 ピーマンのおかか和え ふきの含め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 白菜のスープ煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オニオンソテー ナスの油炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 白花豆煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏のヘルシー和え ★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	168kcal	440kcal	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	310kcal	576kcal	エネルギー	191kcal	457kcal	エネルギー	203kcal	470kcal
	蛋白質	蛋白質	12.6g	18.8g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	10.4g	16.2g
	脂質	脂質	5.4g	6.4g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	3.6g	4.5g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	17.5g	74.2g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	32.3g	88.5g	炭水化物	24.3g	81.0g
ナトリウム	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	983mg	1427mg	ナトリウム	788mg	1230mg	ナトリウム	736mg	1178mg	ナトリウム	770mg	1212mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	658kcal	1478kcal	エネルギー	634kcal	1434kcal	エネルギー	631kcal	1445kcal	エネルギー	712kcal	1523kcal	エネルギー	597kcal	1404kcal
	蛋白質	蛋白質	28.3g	46.6g	蛋白質	30.4g	47.6g	蛋白質	35.2g	53.2g	蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	32.3g	49.6g
	脂質	脂質	32.6g	36.2g	脂質	35.0g	37.7g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	31.1g	33.9g	脂質	31.0g	33.7g
	炭水化物	炭水化物	59.5g	230.5g	炭水化物	51.1g	220.6g	炭水化物	51.7g	221.9g	炭水化物	78.0g	248.8g	炭水化物	48.3g	219.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2556mg	3881mg	ナトリウム	2306mg	3661mg	ナトリウム	2382mg	3707mg	ナトリウム	2303mg	3632mg	ナトリウム	2101mg	3446mg
塩分	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	

★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

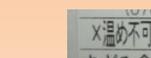


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)				
朝 食	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	じゃが芋デミグラスソース	卵乳	★全粥240g	じぶ風煮物	麦	
		大学芋	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳	
		たたきごぼう	麦		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦		キャベツの酢漬け	麦		れんこんサラダ	卵乳	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	8.2g	11.9g
脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	372mg	812mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	743mg	1183mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★全粥240g	おでん	卵麦	★全粥240g	かれい塩焼	麦	★全粥240g	ささみ大葉フライ	麦	
		大根と小松菜の煮物	麦		豚肉とインゲンのごま味噌炒め	麦		人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦	
		春雨とツナのサラダ	卵乳		コールスローサラダ	卵麦		鶏肉のすき焼煮	麦		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	355kcal	514kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	脂質	21.1g	21.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	20.4g	21.1g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	951mg	1391mg	ナトリウム	1139mg	1579mg	ナトリウム	824mg	1264mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	サワラの照焼	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳	
		ピーマンのおかか和え			白菜のスープ煮	乳麦		オニオンソテー	乳麦		アスパラ	麦	
		ふきの含め煮	乳麦		法蓮草ときのこのおひたし	麦		ナスの油炒め	麦		白花豆煮	麦	
		もずくの酢の物	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	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	168kcal	327kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
蛋白質	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.3g	12.0g	
脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	3.6g	4.3g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	32.3g	65.3g	
ナトリウム	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	983mg	1423mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	736mg	1176mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	658kcal	1135kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	712kcal	1189kcal
	蛋白質	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	脂質	32.6g	34.7g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	31.1g	33.2g
	炭水化物	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	78.0g	177.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2556mg	3876mg	ナトリウム	2306mg	3626mg	ナトリウム	2382mg	3702mg	ナトリウム	2303mg	3623mg
	塩分	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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7日(月)			3月8日(火)			3月9日(水)			3月10日(木)			3月11日(金)			
朝 食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★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	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	418mg	941mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦か 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★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	163kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	脂質	7.9g	8.6g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕 食	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★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	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.5g	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.8g
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	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	エネルギー	426kcal	948kcal
	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.2g	33.6g	蛋白質	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g
	脂質	脂質	19.8g	21.9g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	27.0g	29.1g	脂質	脂質	15.5g	17.6g
	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.4g	162.6g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	55.7g	170.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2335mg	3904mg	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg
塩分	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	

★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。

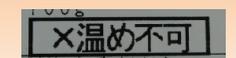
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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