

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月21日(月)				3月22日(火)				3月23日(水)				3月24日(木)				3月25日(金)			
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コーンスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			
	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 203kcal 459kcal				エネルギー 154kcal 421kcal				エネルギー 161kcal 417kcal				エネルギー 158kcal 431kcal				エネルギー 168kcal 430kcal			
	たんぱく質 9.8g 15.0g				たんぱく質 10.5g 16.3g				たんぱく質 7.9g 13.0g				たんぱく質 11.7g 18.0g				たんぱく質 9.1g 14.7g			
	脂質 10.4g 11.1g				脂質 6.3g 7.9g				脂質 8.7g 9.5g				脂質 7.5g 9.2g				脂質 9.1g 10.1g			
昼食	★ごはん150g ほっけ塩焼 スナッフえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 肉丼の具 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚げ オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・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 197kcal 459kcal				エネルギー 224kcal 479kcal				エネルギー 231kcal 485kcal				エネルギー 237kcal 494kcal				エネルギー 199kcal 465kcal			
	たんぱく質 16.9g 22.5g				たんぱく質 11.7g 16.8g				たんぱく質 15.5g 20.6g				たんぱく質 14.3g 19.3g				たんぱく質 19.7g 25.5g			
	脂質 9.5g 11.7g				脂質 11.7g 11.7g				脂質 9.1g 9.9g				脂質 9.8g 10.6g				脂質 7.6g 9.2g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麴)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			
	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 224kcal 486kcal				エネルギー 278kcal 532kcal				エネルギー 237kcal 501kcal				エネルギー 223kcal 477kcal				エネルギー 254kcal 516kcal			
	たんぱく質 13.2g 18.8g				たんぱく質 19.7g 24.8g				たんぱく質 18.5g 24.1g				たんぱく質 13.2g 18.3g				たんぱく質 12.7g 18.4g			
	脂質 12.1g 13.0g				脂質 14.9g 15.7g				脂質 12.8g 13.7g				脂質 13.8g 14.6g				脂質 14.8g 15.7g			
夕食	エネルギー 224kcal 486kcal				エネルギー 278kcal 532kcal				エネルギー 237kcal 501kcal				エネルギー 223kcal 477kcal				エネルギー 254kcal 516kcal			
	たんぱく質 13.2g 18.8g				たんぱく質 19.7g 24.8g				たんぱく質 18.5g 24.1g				たんぱく質 13.2g 18.3g				たんぱく質 12.7g 18.4g			
	脂質 12.1g 13.0g				脂質 14.9g 15.7g				脂質 12.8g 13.7g				脂質 13.8g 14.6g				脂質 14.8g 15.7g			
	炭水化物 16.5g 72.2g				炭水化物 16.2g 70.4g				炭水化物 12.0g 68.1g				炭水化物 11.4g 65.6g				炭水化物 17.2g 72.9g			
	ナトリウム 818mg 1064mg				ナトリウム 533mg 681mg				ナトリウム 719mg 946mg				ナトリウム 762mg 910mg				ナトリウム 787mg 1013mg			
合計	エネルギー 624kcal 1404kcal				エネルギー 656kcal 1432kcal				エネルギー 629kcal 1403kcal				エネルギー 618kcal 1402kcal				エネルギー 621kcal 1411kcal			
	たんぱく質 39.9g 56.3g				たんぱく質 41.9g 57.9g				たんぱく質 41.9g 57.7g				たんぱく質 39.2g 55.6g				たんぱく質 41.5g 58.6g			
	脂質 32.0g 34.6g				脂質 32.1g 35.3g				脂質 30.6g 33.1g				脂質 31.1g 34.4g				脂質 31.5g 35.0g			
	炭水化物 43.9g 209.7g				炭水化物 49.0g 212.8g				炭水化物 46.0g 211.2g				炭水化物 46.9g 211.9g				炭水化物 42.9g 208.7g			
	ナトリウム 2200mg 2823mg				ナトリウム 2053mg 2654mg				ナトリウム 2055mg 2677mg				ナトリウム 2188mg 2790mg				ナトリウム 2107mg 2789mg			
合計(間食込)	エネルギー 822kcal 1602kcal				エネルギー 857kcal 1633kcal				エネルギー 826kcal 1600kcal				エネルギー 817kcal 1601kcal				エネルギー 828kcal 1618kcal			
	たんぱく質 46.8g 63.2g				たんぱく質 49.3g 65.3g				たんぱく質 49.6g 65.4g				たんぱく質 47.1g 63.5g				たんぱく質 47.6g 64.7g			
	脂質 39.0g 41.6g				脂質 39.1g 42.3g				脂質 37.6g 40.1g				脂質 38.1g 41.4g				脂質 38.6g 42.1g			
	炭水化物 72.8g 238.6g				炭水化物 77.9g 241.7g				炭水化物 73.8g 239.0g				炭水化物 75.1g 240.1g				炭水化物 74.8g 240.6g			
	ナトリウム 2274mg 2897mg				ナトリウム 2130mg 2731mg				ナトリウム 2131mg 2753mg				ナトリウム 2264mg 2866mg				ナトリウム 2181mg 2863mg			

※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

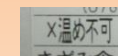


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		3月22日(火)		3月23日(水)		3月24日(木)		3月25日(金)	
朝食	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風サラダ		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	
		卵麦え 乳麦落 卵		麦 麦 麦		卵 乳麦 卵乳麦		乳麦 卵麦 乳麦		卵乳麦 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	203kcal 396kcal		154kcal 347kcal		161kcal 354kcal		158kcal 351kcal		168kcal 361kcal	
	たんぱく質	9.8g 13.1g		10.5g 13.8g		7.9g 11.2g		11.7g 15.0g		9.1g 12.4g	
昼食	脂質	10.4g 10.9g		6.3g 6.8g		8.7g 9.2g		7.5g 8.0g		9.1g 9.6g	
	炭水化物	17.8g 59.7g		13.5g 55.4g		13.3g 55.2g		11.4g 53.3g		12.8g 54.7g	
	ナトリウム	800mg 801mg		530mg 531mg		585mg 586mg		633mg 634mg		563mg 564mg	
	食塩相当量	2.0g 2.0g		1.3g 1.4g		1.5g 1.5g		1.6g 1.6g		1.4g 1.4g	
	★ごはん120g	ほっけ塩焼 スナッフえんどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚げ オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパンジーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	
間食		卵麦 麦 卵乳麦		麦 卵麦 麦		乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 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	197kcal 390kcal		224kcal 417kcal		231kcal 424kcal		237kcal 430kcal		199kcal 392kcal	
	たんぱく質	16.9g 20.2g		11.7g 15.0g		15.5g 18.8g		14.3g 17.6g		19.7g 23.0g	
	脂質	9.5g 10.0g		11.9g 11.4g		9.1g 9.6g		9.8g 10.3g		7.6g 8.1g	
夕食	炭水化物	9.6g 51.5g		19.3g 61.2g		20.7g 62.6g		24.1g 66.0g		12.9g 54.8g	
	ナトリウム	582mg 583mg		990mg 991mg		751mg 752mg		793mg 794mg		757mg 758mg	
	食塩相当量	1.5g 1.5g		2.5g 2.5g		1.9g 1.9g		2.0g 2.0g		1.9g 1.9g	
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	★ごはん120g	こんがりハンバーグ ケチャップ（小袋） きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮		★ごはん120g 照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	
合計		乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦		麦 乳麦 卵麦		麦落 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	224kcal 417kcal		278kcal 471kcal		237kcal 430kcal		223kcal 416kcal		254kcal 447kcal	
	たんぱく質	13.2g 16.5g		19.7g 23.0g		18.5g 21.8g		13.2g 16.5g		12.7g 16.0g	
	脂質	12.1g 12.6g		14.9g 15.4g		12.8g 13.3g		13.8g 14.3g		14.8g 15.3g	
合計（間食込）	炭水化物	16.5g 58.4g		16.2g 58.1g		12.0g 53.9g		11.4g 53.3g		17.2g 59.1g	
	ナトリウム	818mg 819mg		533mg 534mg		719mg 720mg		762mg 763mg		787mg 788mg	
	食塩相当量	2.1g 2.1g		1.4g 1.4g		1.8g 1.8g		1.9g 1.9g		2.0g 2.0g	
		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	624kcal 1203kcal		656kcal 1235kcal		629kcal 1208kcal		618kcal 1197kcal		621kcal 1200kcal	
合計（間食込）	たんぱく質	39.9g 49.8g		41.9g 51.8g		41.9g 51.8g		39.2g 49.1g		41.5g 51.4g	
	脂質	32.0g 33.5g		32.1g 33.6g		30.6g 32.1g		31.1g 32.6g		31.5g 33.0g	
	炭水化物	43.9g 169.6g		49.0g 174.7g		46.0g 171.7g		46.9g 172.6g		42.9g 168.6g	
	ナトリウム	2200mg 2203mg		2053mg 2056mg		2055mg 2058mg		2188mg 2191mg		2107mg 2110mg	
	食塩相当量	5.6g 5.6g		5.2g 5.3g		5.2g 5.2g		5.5g 5.5g		5.3g 5.3g	
合計（間食込）	エネルギー	822kcal 1401kcal		857kcal 1436kcal		826kcal 1405kcal		817kcal 1396kcal		828kcal 1407kcal	
	たんぱく質	46.8g 56.7g		49.3g 59.2g		49.6g 59.5g		47.1g 57.0g		47.6g 57.5g	
	脂質	39.0g 40.5g		39.1g 40.6g		37.6g 39.1g		38.1g 39.6g		38.6g 40.1g	
	炭水化物	72.8g 198.5g		77.9g 203.6g		73.8g 199.5g		75.1g 200.8g		74.8g 200.5g	
	ナトリウム	2274mg 2277mg		2130mg 2133mg		2131mg 2134mg		2264mg 2267mg		2181mg 2184mg	
	食塩相当量	5.8g 5.8g		5.4g 5.5g		5.4g 5.4g		5.7g 5.7g		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

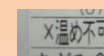


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月21日(月)			3月22日(火)			3月23日(水)			3月24日(木)			3月25日(金)		
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナズの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え			★ごはん150g オムレツ トマトソース 大根と人参のきんぴら 小倉釜時			★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ			★ごはん150g 白玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます		
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	266kcal	509kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	769mg	770mg
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	605mg	666mg
	リン	135mg	200mg	リン	167mg	232mg	リン	67mg	132mg	リン	132mg	197mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮			★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ			★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物			★ごはん150g キャベツメンチ 人参シチュー 白菜の煮ひたし ポテトサラダ			★ごはん150g サワラのチリソースかけ きんぴら ごま風味炒め 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	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	382kcal	625kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	478mg	479mg
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	672mg	733mg
	リン	201mg	266mg	リン	121mg	186mg	リン	214mg	279mg	リン	117mg	182mg	リン	182mg	247mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 白菜と豚肉の煮ひたし マカロニサラダ			◎バナナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 キャベツとベーコンの和え物			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんごんの主佐煮 明太春雨サラダ			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 里芋のおろし煮 ハスダのサラダ			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ		
	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	326kcal	569kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	29.2g	82.0g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	343mg	404mg
	リン	116mg	136mg	リン	136mg	201mg	リン	188mg	253mg	リン	170mg	235mg	リン	74mg	139mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	984kcal	1713kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	83.1g	241.5g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1620mg	1803mg
	リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	469mg	664mg	リン	419mg	614mg	リン	380mg	575mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	61.1g	62.9g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	106.3g	264.7g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	98.6g	257.0g
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1680mg	1863mg
	リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	476mg	671mg	リン	425mg	620mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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	984kcal	1713kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal

※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

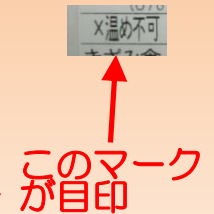


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)				3月22日(火)				3月23日(水)				3月24日(木)				3月25日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			
	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 183kcal 473kcal				エネルギー 180kcal 470kcal				エネルギー 238kcal 528kcal				エネルギー 158kcal 448kcal				エネルギー 235kcal 525kcal			
	たんぱく質 8.2g 13.1g				たんぱく質 4.9g 9.8g				たんぱく質 10.3g 15.2g				たんぱく質 10.4g 15.3g				たんぱく質 7.7g 12.6g			
	脂質 6.6g 7.3g				脂質 9.1g 9.8g				脂質 9.2g 9.9g				脂質 6.6g 7.3g				脂質 15.4g 16.1g			
	炭水化物 21.2g 84.1g				炭水化物 20.2g 83.1g				炭水化物 28.0g 90.9g				炭水化物 13.8g 76.7g				炭水化物 17.0g 79.9g			
	ナトリウム 670mg 671mg				ナトリウム 572mg 573mg				ナトリウム 584mg 585mg				ナトリウム 676mg 677mg				ナトリウム 728mg 729mg			
	カリウム 355mg 427mg				カリウム 383mg 455mg				カリウム 520mg 592mg				カリウム 511mg 583mg				カリウム 274mg 346mg			
	リン 112mg 189mg				リン 86mg 163mg				リン 155mg 232mg				リン 174mg 251mg				リン 134mg 211mg			
	食塩相当量 1.7g 1.7g				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				食塩相当量 1.9g 1.9g			
昼食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み かぶのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え				★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 鮭と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ パンスルハ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え			
	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 281kcal 571kcal				エネルギー 315kcal 605kcal				エネルギー 273kcal 563kcal				エネルギー 334kcal 624kcal				エネルギー 267kcal 557kcal			
	たんぱく質 19.1g 24.0g				たんぱく質 19.3g 24.2g				たんぱく質 17.3g 22.2g				たんぱく質 15.8g 20.7g				たんぱく質 15.5g 20.4g			
	脂質 13.4g 14.1g				脂質 18.2g 18.9g				脂質 15.1g 15.8g				脂質 19.4g 20.1g				脂質 9.6g 10.3g			
	炭水化物 20.9g 83.8g				炭水化物 16.7g 79.6g				炭水化物 17.7g 80.6g				炭水化物 21.3g 84.2g				炭水化物 27.0g 89.9g			
	ナトリウム 623mg 624mg				ナトリウム 791mg 792mg				ナトリウム 794mg 795mg				ナトリウム 793mg 793mg				ナトリウム 748mg 749mg			
	カリウム 626mg 698mg				カリウム 583mg 655mg				カリウム 604mg 676mg				カリウム 455mg 527mg				カリウム 801mg 873mg			
	リン 267mg 344mg				リン 124mg 201mg				リン 203mg 280mg				リン 152mg 229mg				リン 224mg 301mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.0g 2.0g				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			
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ				◎バナナッフル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 コボウのピリ辛サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨネーズ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ			
	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 340kcal 630kcal				エネルギー 311kcal 601kcal				エネルギー 300kcal 590kcal				エネルギー 326kcal 616kcal				エネルギー 315kcal 605kcal			
	たんぱく質 11.7g 16.6g				たんぱく質 15.4g 20.3g				たんぱく質 11.2g 16.1g				たんぱく質 12.7g 17.6g				たんぱく質 16.0g 20.9g			
	脂質 23.8g 24.5g				脂質 18.2g 18.9g				脂質 19.3g 20.0g				脂質 20.5g 21.2g				脂質 19.3g 20.0g			
	炭水化物 19.1g 82.0g				炭水化物 20.5g 83.4g				炭水化物 20.7g 83.6g				炭水化物 20.6g 83.5g				炭水化物 15.5g 78.4g			
	ナトリウム 539mg 540mg				ナトリウム 626mg 627mg				ナトリウム 761mg 762mg				ナトリウム 726mg 727mg				ナトリウム 625mg 626mg			
	カリウム 449mg 521mg				カリウム 319mg 391mg				カリウム 468mg 540mg				カリウム 429mg 501mg				カリウム 408mg 480mg			
	リン 151mg 228mg				リン 182mg 259mg				リン 142mg 219mg				リン 174mg 251mg				リン 74mg 151mg			
	食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
夕食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 コボウのピリ辛サラダ				★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨネーズ				★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ			
	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 340kcal 630kcal				エネルギー 311kcal 601kcal				エネルギー 300kcal 590kcal				エネルギー 326kcal 616kcal				エネルギー 315kcal 605kcal			
	たんぱく質 11.7g 16.6g				たんぱく質 15.4g 20.3g				たんぱく質 11.2g 16.1g				たんぱく質 12.7g 17.6g				たんぱく質 16.0g 20.9g			
	脂質 23.8g 24.5g				脂質 18.2g 18.9g				脂質 19.3g 20.0g				脂質 20.5g 21.2g				脂質 19.3g 20.0g			
	炭水化物 19.1g 82.0g				炭水化物 20.5g 83.4g				炭水化物 20.7g 83.6g				炭水化物 20.6g 83.5g				炭水化物 15.5g 78.4g			
	ナトリウム 539mg 540mg				ナトリウム 626mg 627mg				ナトリウム 761mg 762mg				ナトリウム 726mg 727mg				ナトリウム 625mg 626mg			
	カリウム 449mg 521mg				カリウム 319mg 391mg				カリウム 468mg 540mg				カリウム 429mg 501mg				カリウム 408mg 480mg			
	リン 151mg 228mg				リン 182mg 259mg				リン 142mg 219mg				リン 174mg 251mg				リン 74mg 151mg			
	食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
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 804kcal 1674kcal				エネルギー 806kcal 1676kcal				エネルギー 811kcal 1681kcal				エネルギー 818kcal 1688kcal				エネルギー 817kcal 1687kcal			
	たんぱく質 39.0g 53.7g				たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 38.8g 53.5g				たんぱく質 38.9g 53.6g				たんぱく質 39.2g 53.9g			
	脂質 43.8g 45.9g				脂質 45.5g 47.6g				脂質 43.6g 45.7g				脂質 46.5g 48.6g				脂質 44.3g 46.4g			
	炭水化物 61.2g 249.9g				炭水化物 57.4g 246.1g				炭水化物 66.4g 255.1g				炭水化物 55.7g 244.4g				炭水化物 59.5g 248.2g			
	ナトリウム 1832mg 1835mg				ナトリウム 1989mg 1992mg				ナトリウム 2139mg 2142mg				ナトリウム 2194mg 2197mg				ナトリウム 2101mg 2104mg			
	カリウム 1430mg 1646mg				カリウム 1285mg 1501mg				カリウム 1592mg 1808mg				カリウム 1395mg 1611mg				カリウム 1483mg 1699mg			
	リン 530mg 761mg				リン 392mg 623mg				リン 500mg 731mg				リン 509mg 731mg				リン 432mg 663mg			
	食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.4g 5.4g			
	合計(間食込)	エネルギー 900kcal 1770kcal				エネルギー 932kcal 1802kcal				エネルギー 939kcal 1809kcal				エネルギー 914kcal 1784kcal				エネルギー 945kcal 1815kcal		
たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 40.2g 54.9g				たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.7g 54.4g				たんぱく質 40.0g 54.7g				
脂質 44.0g 46.1g				脂質 45.7g 47.8g				脂質 43.8g 45.9g				脂質 46.7g 48.8g				脂質 44.5g 46.6g				
炭水化物 84.2g 272.9g				炭水化物 87.9g 276.6g				炭水化物 97.3g 286.0g				炭水化物 78.7g 267.4g				炭水化物 90.4g 279.1g				
ナトリウム 1838mg 1841mg				ナトリウム 1991mg 1994mg				ナトリウム 2145mg 2148mg				ナトリウム 2200mg 2203mg				ナトリウム 2107mg 2110mg				
カリウム 1543mg 1759mg				カリウム 1399mg 1615mg				カリウム 1712mg 1928mg				カリウム 1508mg 1724mg				カリウム 1603mg 1819mg				
リン 542mg 773mg				リン 398mg 629mg				リン 514mg 745mg				リン 512mg 743mg				リン 446mg 677mg				
食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.4g 5.4g				

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月21日(月)			3月22日(火)			3月23日(水)			3月24日(木)			3月25日(金)						
朝食	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オムレツ 特製デミグラスソース パスタのクリーム煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦落 麦落 麦落 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★すまし汁		卵麦 麦 麦 麦 卵麦		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツの酢漬 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 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	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	148kcal	425kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	449kcal	エネルギー	エネルギー <td>111kcal</td> <td>377kcal</td> <th>エネルギー</th> <th>エネルギー<td>155kcal</td><td>420kcal</td><th>エネルギー</th><th>エネルギー<td>79kcal</td><td>349kcal</td></th></th>	111kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー <td>155kcal</td> <td>420kcal</td> <th>エネルギー</th> <th>エネルギー<td>79kcal</td><td>349kcal</td></th>	155kcal	420kcal	エネルギー	エネルギー <td>79kcal</td> <td>349kcal</td>	79kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.8g	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	蛋白質	5.4g	10.8g	蛋白質	蛋白質	5.9g	11.7g
	脂質	脂質	5.9g	7.6g	脂質	脂質	8.2g	9.1g	脂質	脂質	3.1g	4.0g	脂質	脂質	6.0g	7.3g	脂質	脂質	1.8g	2.7g
	炭水化物	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	炭水化物	14.7g	73.0g	炭水化物	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	炭水化物	20.1g	75.8g	炭水化物	炭水化物	11.6g	68.8g
	ナトリウム	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム	643mg	1097mg	ナトリウム	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	ナトリウム	529mg	937mg	ナトリウム	ナトリウム	514mg	975mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g
昼食	★やわらかごはん180g 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 さつま芋と鶏肉のこま味噌絡め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦か 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら なすのトロロ生姜煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦か 卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ ジャーマンポテト 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 乳麦 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	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	247kcal	517kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	506kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	327kcal	593kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	21.9g	蛋白質	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.4g	蛋白質	蛋白質	15.1g	20.8g
	脂質	脂質	11.8g	12.7g	脂質	脂質	14.0g	14.9g	脂質	脂質	12.1g	13.1g	脂質	脂質	15.2g	16.9g	脂質	脂質	16.6g	17.5g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	炭水化物	22.3g	79.1g	炭水化物	炭水化物	12.0g	70.1g	炭水化物	炭水化物	18.2g	76.5g	炭水化物	炭水化物	29.8g	86.2g
	ナトリウム	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	ナトリウム	1017mg	1458mg	ナトリウム	ナトリウム	855mg	1297mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕食	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 人参グラッセ ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のスパイス焼 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあつさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		麦落 麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ スナッペンどう 里芋のかい風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 卵乳麦落 麦		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 麩の野菜あんかけ オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	204kcal	476kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	527kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	535kcal
	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.0g	蛋白質	蛋白質	9.0g	14.7g
	脂質	脂質	11.9g	12.9g	脂質	脂質	9.2g	10.1g	脂質	脂質	13.7g	15.4g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	14.6g	15.5g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.3g	炭水化物	炭水化物	26.9g	83.4g	炭水化物	炭水化物	25.4g	81.5g
	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	ナトリウム	802mg	1264mg	ナトリウム	ナトリウム	921mg	1363mg	ナトリウム	ナトリウム	842mg	1285mg	ナトリウム	ナトリウム	1115mg	1558mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	4.0g
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	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	599kcal	1418kcal	エネルギー	エネルギー	639kcal	1448kcal	エネルギー	エネルギー	589kcal	1410kcal	エネルギー	エネルギー	665kcal	1482kcal	エネルギー	エネルギー	675kcal	1477kcal
	蛋白質	蛋白質	34.9g	53.2g	蛋白質	蛋白質	34.2g	51.4g	蛋白質	蛋白質	32.8g	51.3g	蛋白質	蛋白質	27.7g	45.2g	蛋白質	蛋白質	30.0g	47.2g
	脂質	脂質	29.6g	33.2g	脂質	脂質	31.4g	34.1g	脂質	脂質	28.9g	32.5g	脂質	脂質	31.1g	35.0g	脂質	脂質	33.0g	35.7g
	炭水化物	炭水化物	47.1g	217.8g	炭水化物	炭水化物	54.2g	225.7g	炭水化物	炭水化物	46.4g	217.7g	炭水化物	炭水化物	65.2g	235.7g	炭水化物	炭水化物	66.8g	236.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2227mg	3551mg	ナトリウム	ナトリウム	2353mg	3712mg	ナトリウム	ナトリウム	2469mg	3794mg	ナトリウム	ナトリウム	2388mg	3680mg	ナトリウム	ナトリウム	2484mg	3830mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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21日(月)			3月22日(火)			3月23日(水)			3月24日(木)			3月25日(金)		
朝 食		★全粥240g 豚肉と野菜の生煮炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 若布の塩こうじ和え ★味噌汁			★全粥240g オムレツ 特製デミグラスソース パスタのクリーム煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★全粥240g 焼豆腐の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツの酢漬け ★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	148kcal	307kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	79kcal	238kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂質	脂質	5.9g	6.6g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	1.8g	2.5g
	炭水化物	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11.6g	44.6g
	ナトリウム	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	529mg	969mg	ナトリウム	514mg	954mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★全粥240g 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 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★全粥240g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら なすのトロロ生姜煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ ジャーマンポテト 菜の花と竹輪の辛子和え ★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	247kcal	406kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	327kcal	486kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.1g	18.8g
	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	29.8g	62.8g
	ナトリウム	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	908mg	1348mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	1017mg	1457mg	ナトリウム	855mg	1295mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕 食		★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 人参グラッセ ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のスパイス焼 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあつさり煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ スナッペンどう 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g ハヤシライスのルー 麴の野菜あんかけ オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★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	204kcal	363kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	26.9g	59.9g	炭水化物	25.4g	58.4g
	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	921mg	1361mg	ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	1115mg	1555mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.8g	4.0g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	589kcal	1066kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal
	蛋白質	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	30.0g	41.1g
	脂質	脂質	29.6g	31.7g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	33.0g	35.1g
	炭水化物	炭水化物	47.1g	146.1g	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	65.2g	164.2g	炭水化物	66.8g	165.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2227mg	3547mg	ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	2469mg	3789mg	ナトリウム	2388mg	3708mg	ナトリウム	2484mg	3804mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.3g	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。

お食事の作り方

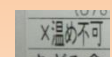


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)			3月22日(火)			3月23日(水)			3月24日(木)			3月25日(金)		
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五豆豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
昼	食	★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
夕	食	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスバゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスバゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスバゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスバゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		

★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。

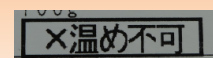
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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