

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	オムレツ	肉詰いなり煮	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	牛肉とひじきの炒め煮	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉と野菜の生姜炒め
	ケチャップ(小袋)	スープキャベツ	白菜と挽肉の旨煮	野菜の三杯酢	野菜の花のツナごま和え	野菜の花とこの和え物	野菜の花とこの和え物	野菜の花とこの和え物	野菜の花とこの和え物
	ひじきとベーコンの煮物	鶏肉とオクラの中華風	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)
	高野豆腐の味噌煮	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・しめじ)
昼食	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
間食	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	サワラのごま醤油焼	豚たまキャベツ	あんかけお魚ハンバーグ	照焼チキン	チンゲン菜ソテー	和風ポトフ	キャロットラペ	キャロットラペ	キャロットラペ
	人蔘クラッセ	人蔘の炒り煮	菜の花のおひたし	塩枝豆	豚肉とごぼうの煮物	大根のマヨネーズ和え	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)
	鶏と蓮根のピリ辛煮	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)
	法蓮草と切干のおひたし	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)
合計	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
合計(間食込)	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
合計(間食込)	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー

※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

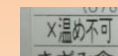


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17日(金)	
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	オムレツ	肉詰いなり煮	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	牛肉とひじきの炒め煮	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉と野菜の生姜炒め
	ケチャップ(小袋)	スープキャベツ	白菜と挽肉の旨煮	野菜の三杯酢	野菜の花のツナごま和え	レンコンとフキの煮物	レンコンとフキの煮物	レンコンとフキの煮物	レンコンとフキの煮物
	ひじきとベーコンの煮物	鶏肉とオクラの中華風				菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物
	高野豆腐の味噌煮								
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
	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	15.2g	57.1g
朝食	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	650mg	651mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	ささみ大葉フライ	カレーの甘酢野菜あんかけ	マーボ豆腐	ロールキャベツの味噌煮込み	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め
	ヒーマンソテー	大豆とごぼうの味噌炒め	竹輪とインゲンの玉子とじ	アスパラ	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮
	豚バラのすき焼き煮	白菜の辛子柚子和え	法蓮草ソテー	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮
	菜の花としめじの和え物								
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
	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g
	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.3g	61.2g
朝食	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	856mg	857mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
朝食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g
	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g
	サワラのごま醤油焼	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	あんかけお魚ハンバーグ	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン	照焼チキン
	人蔘クラッセ	人蔘の炒り煮	人蔘の炒り煮	塩枝豆	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー
朝食	鶏と蓮根のピリ辛煮	菜の花のおひたし	菜の花のおひたし	豚肉とごぼうの煮物	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ
	法蓮草と切干のおひたし			大根のマヨネーズ和え	キャロットラペ	キャロットラペ	キャロットラペ	キャロットラペ	キャロットラペ
	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
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
朝食	脂質	10.4g	10.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	14.1g	14.6g
	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	676mg	677mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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
	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	49.1g	174.8g
朝食	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g
朝食	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	78.0g	203.7g
朝食	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2259mg	2262mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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

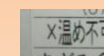


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月13日(月)			2月14日(火)			2月15日(水)			2月16日(木)			2月17日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 さつま揚げと小松菜の煮浸し 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 蕪ののどろろ煮 ひじきとベーコンの煮物 ★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	133kcal	400kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	エネルギー	145kcal	410kcal	エネルギー	80kcal	357kcal	エネルギー	141kcal	415kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	8.0g	13.7g	蛋白質	8.5g	14.2g	蛋白質	3.8g	10.1g	蛋白質	8.5g	14.8g
	脂 質	脂 質	6.2g	7.1g	脂 質	6.1g	7.0g	脂 質	7.9g	8.8g	脂 質	0.6g	2.3g	脂 質	7.1g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.3g	炭水化物	17.4g	73.7g	炭水化物	10.3g	66.6g	炭水化物	15.8g	72.3g	炭水化物	10.9g	68.5g
	ナトリウム	ナトリウム	512mg	954mg	ナトリウム	692mg	1162mg	ナトリウム	563mg	1024mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	726mg	1168mg
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
昼 食		★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 なすのトロロ生姜煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ 洋風肉じゃが煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルみりん焼 ピーマンソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 大根と人参のきんぴら 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 スナッブえんどう 豚バラと白菜のクリーム煮込み おくらののどろろ和え ★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	264kcal	537kcal	エネルギー	274kcal	540kcal	エネルギー	193kcal	463kcal	エネルギー	214kcal	491kcal	エネルギー	209kcal	477kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.3g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	13.3g	19.2g	蛋白質	12.6g	18.8g	蛋白質	18.6g	24.5g
	脂 質	脂 質	15.2g	16.2g	脂 質	12.3g	13.2g	脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	10.6g	11.6g	脂 質	7.9g	8.8g
	炭水化物	炭水化物	23.3g	80.5g	炭水化物	28.0g	84.2g	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	16.9g	75.0g	炭水化物	16.5g	73.0g
	ナトリウム	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	810mg	1251mg	ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	838mg	1284mg
	塩 分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g
夕 食		★やわらかごはん180g まぐろカツ スパソテー れんこんの五目炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン オニオンソテー 大豆とベーコンのクリーム煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉カボチャ 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★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	296kcal	566kcal	エネルギー	232kcal	510kcal	エネルギー	306kcal	579kcal	エネルギー	380kcal	646kcal	エネルギー	287kcal	563kcal
	蛋白質	蛋白質	12.6g	18.6g	蛋白質	14.0g	20.5g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	7.4g	13.8g
	脂 質	脂 質	16.3g	17.3g	脂 質	11.9g	13.6g	脂 質	16.1g	17.1g	脂 質	25.7g	26.6g	脂 質	13.0g	14.7g
	炭水化物	炭水化物	25.2g	82.0g	炭水化物	16.2g	73.0g	炭水化物	30.9g	88.2g	炭水化物	23.4g	79.7g	炭水化物	36.3g	92.7g
	ナトリウム	ナトリウム	651mg	1095mg	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	996mg	1438mg	ナトリウム	816mg	1259mg	ナトリウム	879mg	1347mg
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
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	693kcal	1503kcal	エネルギー	665kcal	1475kcal	エネルギー	644kcal	1452kcal	エネルギー	674kcal	1494kcal	エネルギー	637kcal	1455kcal
	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.4g	蛋白質	31.2g	49.1g	蛋白質	29.9g	47.7g	蛋白質	29.7g	48.0g	蛋白質	34.5g	53.1g
	脂 質	脂 質	37.7g	40.6g	脂 質	30.3g	33.8g	脂 質	33.1g	35.9g	脂 質	36.9g	40.5g	脂 質	28.0g	31.6g
	炭水化物	炭水化物	61.1g	231.8g	炭水化物	61.6g	230.9g	炭水化物	55.4g	226.2g	炭水化物	56.1g	227.0g	炭水化物	63.7g	234.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2138mg	3467mg	ナトリウム	2205mg	3559mg	ナトリウム	2369mg	3713mg	ナトリウム	2186mg	3512mg	ナトリウム	2443mg	3799mg
	塩 分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	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



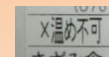
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

		2月13日(月)			2月14日(火)			2月15日(水)			2月16日(木)			2月17日(金)		
朝食	朝	★全粥240g 厚焼玉子 さつま揚げと小松菜の煮浸し 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐とあさりの卵とじ 蕪ののりとろ煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal
		蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	蛋白質	8.5g
		脂質	脂質	6.2g	6.9g	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	7.1g
		炭水化物	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	炭水化物	10.9g
		ナトリウム	ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg
昼食	昼	★全粥240g 麻婆豆腐 なすのトロロ生姜煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ 洋風肉じゃが煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g メバルみりん焼 ピーマンソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 四色なます ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 大根と人参のきんぴら 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれい味噌煮 スナッペンどう 豚バラと白菜のクリーム煮込み おくらのとろろ和え ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal
		蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	蛋白質	18.6g
		脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	脂質	10.6g
		炭水化物	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	炭水化物	16.9g
		ナトリウム	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	ナトリウム	907mg
夕食	夕	★全粥240g まぐろカツ スパソテー れんこんの五目炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★全粥240g ハニーマスタードチキン オニオンソテー 大豆とベーコンのクリーム煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g 肉カボチャ 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	エネルギー	380kcal
		蛋白質	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	蛋白質	13.3g
		脂質	脂質	16.3g	17.0g	脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	脂質	16.1g	16.8g	脂質	脂質	25.7g
		炭水化物	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	炭水化物	30.9g	63.9g	炭水化物	炭水化物	23.4g
		ナトリウム	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	ナトリウム	996mg	1436mg	ナトリウム	ナトリウム	816mg
合計	計	塩分	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量
		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
		エネルギー	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	エネルギー	674kcal
		蛋白質	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	蛋白質	29.7g
		脂質	脂質	37.7g	39.8g	脂質	脂質	30.3g	32.4g	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	脂質	36.9g
		炭水化物	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	炭水化物	61.6g	160.6g	炭水化物	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	炭水化物	56.1g
		ナトリウム	ナトリウム	2138mg	3458mg	ナトリウム	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	ナトリウム	2186mg
		塩分	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量

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

お食事の作り方

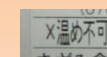


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

		2月13日(月)			2月14日(火)			2月15日(水)			2月16日(木)			2月17日(金)		
朝	食	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦	乳麦	麦	卵麦	乳麦	乳麦	麦	麦	麦	卵乳麦か	乳麦	麦	乳麦	麦	麦
		エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
		蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
		脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
		炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g
		ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg
昼	食	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
		卵乳麦か	卵麦か	卵乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	麦	麦	麦	乳麦	卵乳麦	乳麦	麦	麦	麦
		エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
		蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
		脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g
		炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
		ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg
夕	食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦	卵乳麦	卵乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	麦	麦	麦	乳麦	乳麦	麦	乳麦	卵乳麦か	麦
		エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
		蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
		脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
		炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
		ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg
合	計	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦	乳麦	麦	卵麦	乳麦	乳麦	麦	麦	麦	卵乳麦か	乳麦	麦	乳麦	麦	麦
		エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
		蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g
		脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
		炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g
		ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg

★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。



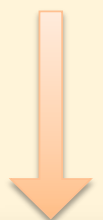
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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ことがあります
※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