

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)					
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦				
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉と挽肉の炒め物	干草焼き	鶏肉ヒーマン炒め	高野豆腐と法蓮草の含め煮	かぶのスープ煮	白菜とがんもの煮物	チキンアラビータ	白身魚のしんじょう	五色煮				
	切干と人参のハリハリ	★すまし汁(豆腐・えのき)	ハムの和風サラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	えんどう豆の味噌マヨ和え	★味噌汁(白菜・なめこ)	オクラとコーンのおろし和え	★味噌汁(揚げ・なめこ)	菜の花と錦糸玉子のおひたし	★すまし汁(若芽・豆腐)				
	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	108kcal	362kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	144kcal	400kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	140kcal
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦				
	サワラのバジルオリーブ焼	オニオンソテー	中華丼の具	鶏ミンチと小松菜の煮物	ホッケの酒粕焼	人参のきんぴら	鶏のごまだし煮	チンゲン菜ソテー	ホイコーロー	ゼンマイとミンチの煮物				
	五色煮豆	麩と若芽の酢の物	大根の甘酢漬け	★味噌汁(巻麩・揚げ)	豚肉と大根の煮物	豚ロールサラダ	厚揚げとふきの煮物	インゲンとツナのマスタード和え	鶏肉とオクラの中華風	★味噌汁(揚げ・小松菜)				
	★味噌汁(若芽・揚げ)	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	240kcal	506kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	254kcal
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g				
	★ごはん150g	鶏肉の香草焼	★ごはん150g	メバルみりん焼	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	あぶらかれい味噌煮	★ごはん150g	鶏のスタミナ醤油焼き				
	つま塩キャベツ	竹輪のごま炒め	人参クラッセ	春菊と豚肉の炒め物	豚ヒレ肉の酢豚	麩の玉子とし	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	塩枝豆	麩の野菜あんかけ				
	法蓮草のおひたし	★味噌汁(巻麩・しめじ)	ブロッコリーの煮物	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・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	278kcal	540kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	256kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	233kcal	497kcal
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦				
	鶏肉の香草焼	つま塩キャベツ	メバルみりん焼	人参クラッセ	豚ヒレ肉の酢豚	麩の玉子とし	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	塩枝豆	麩の野菜あんかけ				
	竹輪のごま炒め	法蓮草のおひたし	春菊と豚肉の炒め物	ブロッコリーの煮物	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)				
	★味噌汁(巻麩・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	278kcal	540kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	256kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	233kcal
合計	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦				
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g				
	★ごはん150g	鶏肉の香草焼	★ごはん150g	メバルみりん焼	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	あぶらかれい味噌煮	★ごはん150g	鶏のスタミナ醤油焼き				
	つま塩キャベツ	竹輪のごま炒め	人参クラッセ	春菊と豚肉の炒め物	豚ヒレ肉の酢豚	麩の玉子とし	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	塩枝豆	麩の野菜あんかけ				
	法蓮草のおひたし	★味噌汁(巻麩・しめじ)	ブロッコリーの煮物	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・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	626kcal	1408kcal	エネルギー	610kcal	1395kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦				
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g				
	★ごはん150g	鶏肉の香草焼	★ごはん150g	メバルみりん焼	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	あぶらかれい味噌煮	★ごはん150g	鶏のスタミナ醤油焼き				
	つま塩キャベツ	竹輪のごま炒め	人参クラッセ	春菊と豚肉の炒め物	豚ヒレ肉の酢豚	麩の玉子とし	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	塩枝豆	麩の野菜あんかけ				
	法蓮草のおひたし	★味噌汁(巻麩・しめじ)	ブロッコリーの煮物	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・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	827kcal	1609kcal	エネルギー	817kcal	1602kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal	エネルギー	825kcal	1611kcal

※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

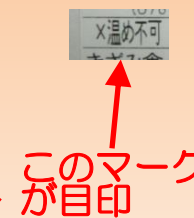


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)	
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉と挽肉の炒め物	干草焼き	鶏肉ヒーマン炒め	高野豆腐と法蓮草の含め煮	かぶのスープ煮	白菜とがんもの煮物	チキンアラビータ	白身魚のしんじょう	五色煮
	切干と人参のハリハリ	ハムの和風サラダ			えんどう豆の味噌マヨ和え		オクラとコーンのおろし和え		菜の花と錦糸玉子のおひたし	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 108kcal	301kcal	エネルギー 214kcal	407kcal	エネルギー 144kcal	337kcal	エネルギー 165kcal	358kcal	エネルギー 140kcal	333kcal
昼食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦
	サワラのバジルオリーブ焼	オニオンソテー	中華丼の具	鶏ミンチと小松菜の煮物	ホッケの酒粕焼	人参のさんぴら	鶏のごまだれ煮	チンゲン菜ソテー	ホイコーロー	鶏肉とオクラの中巻風
	五色煮豆	蕨と若芽の酢の物	大根の甘酢漬		豚肉と大根の煮物	コールスローサラダ	厚揚げとふきの煮物	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 240kcal	433kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 272kcal	465kcal	エネルギー 248kcal	441kcal	エネルギー 254kcal	447kcal
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g
	★ごはん120g	鶏肉の香草焼	★ごはん120g	メバルみりん焼	★ごはん120g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん120g	あぶらかれい味噌煮	★ごはん120g	鶏のスタミナ醤油焼き
	つま塩キャベツ	竹輪のごま炒め	人参クラッセ	春菊と豚肉の炒め物	蕨と小松菜のごま和え	蕨と小松菜のごま和え	ヒーマンソテー	キャベツのビーナッツ和え	塩枝豆	蕨の野菜あんかけ
	法蓮草のおひたし		ブロッコリーの煮物						法蓮草と切干のおひたし	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 278kcal	471kcal	エネルギー 194kcal	387kcal	エネルギー 256kcal	449kcal	エネルギー 220kcal	413kcal	エネルギー 233kcal	426kcal	
夕食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦
	鶏肉の香草焼	つま塩キャベツ	メバルみりん焼	人参クラッセ	豚ヒレ肉の酢豚	蕨の王子とし	あぶらかれい味噌煮	ヒーマンソテー	鶏のスタミナ醤油焼き	塩枝豆
	竹輪のごま炒め	法蓮草のおひたし	春菊と豚肉の炒め物	ブロッコリーの煮物	蕨と小松菜のごま和え			キャベツのビーナッツ和え	蕨の野菜あんかけ	法蓮草と切干のおひたし
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 278kcal	471kcal	エネルギー 194kcal	387kcal	エネルギー 256kcal	449kcal	エネルギー 220kcal	413kcal	エネルギー 233kcal	426kcal
合計	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦
	エネルギー 827kcal	1406kcal	エネルギー 817kcal	1396kcal	エネルギー 869kcal	1448kcal	エネルギー 834kcal	1413kcal	エネルギー 825kcal	1404kcal
	たんぱく質 51.8g	61.7g	たんぱく質 46.4g	56.3g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 50.7g	60.6g	たんぱく質 52.0g	61.9g
	脂質 38.5g	40.0g	脂質 36.8g	38.3g	脂質 38.8g	40.3g	脂質 38.5g	40.0g	脂質 38.0g	39.5g
	炭水化物 70.2g	195.9g	炭水化物 76.8g	202.5g	炭水化物 79.8g	205.5g	炭水化物 74.1g	199.8g	炭水化物 70.1g	195.8g
ナトリウム 2163mg	2166mg	ナトリウム 2106mg	2109mg	ナトリウム 2249mg	2252mg	ナトリウム 2269mg	2272mg	ナトリウム 2294mg	2297mg	

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

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

お食事の作り方

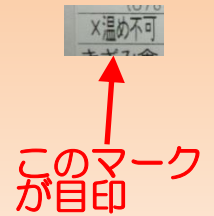


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦					
	野菜入りトマトソース ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	麦落か 麦	白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦	スクランブルエッグ ナスの炒り煮 スープキャベツ	卵麦 乳麦	肉団子の中華炒め きんぴら 明太春雨サラダ	卵麦	鶏肉カレー スイーツおさつ	卵麦					
	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	245kcal	488kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	355mg	356mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	418mg	419mg
	カリウム	616mg	677mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	525mg	586mg
	リン	181mg	246mg	リン	72mg	137mg	リン	64mg	129mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落 麦					
	スペイン風オムレツ 野菜のブラウンソース煮込み マカロニサラダ	卵麦	和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ	乳麦	和風唐揚げ つま塩キャベツ スイーツパン	麦	鯖のごま醤油焼 人参クラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え	麦	豚生姜焼き丼の具 切干大根煮	麦落 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	355kcal	598kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	20.3g	20.9g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	913mg	914mg
	カリウム	367mg	428mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	407mg	468mg
	リン	124mg	189mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	182mg	247mg	リン	146mg	211mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎バナナ(缶) 15g	麦	◎黄桃(缶) 15g	麦	◎みかん(缶) 15g	卵麦	◎バナナ(缶) 15g	麦	◎バナナ(缶) 15g	麦落 麦					
	豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦	鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮ひたし 野菜炒め	麦	ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えひポテトサラダ	卵麦	えひカツ バジルスハ きのこじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ	麦	カレーのおろし和え 豚肉のマヨマスタード炒め ポテトマサラダ	麦落 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	377kcal	620kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	14.7g	18.8g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	17.3g	70.1g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	626mg	627mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	590mg	651mg
	リン	165mg	230mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	207mg	272mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	63.5g	65.3g
	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	81.7g	240.1g
	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1957mg	1960mg
	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1522mg	1705mg
	リン	470mg	665mg	リン	370mg	565mg	リン	367mg	562mg	リン	423mg	618mg	リン	437mg	632mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1101kcal
たんぱく質		31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		61.5g	63.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	63.6g	65.4g
炭水化物		89.4g	247.8g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	97.2g	255.6g
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1729mg	1732mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1960mg	1963mg
カリウム		1496mg	1679mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1582mg	1765mg
リン		473mg	668mg	リン	377mg	572mg	リン	373mg	568mg	リン	426mg	621mg	リン	444mg	639mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

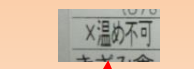


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)						
朝食	★ごはん180g	豆腐のソテーあんかけ	★ごはん180g	三井寺煮	★ごはん180g	目玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	白身魚のしんじょう					
	野菜のバジルチーズ焼き	麦乳	小豆麩煮	麦乳	洋風肉じゃが煮	卵乳麦	法蓮草ソテー	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦					
	パンパンジーサラダ	卵乳麦	キャベツとウインナーのソテー	卵乳麦	法蓮草のごま和え	卵乳麦	れんこんサラダ	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	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	209kcal	499kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	693mg	693mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	542mg	614mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	481mg	521mg	カリウム	593mg	593mg	カリウム	349mg	421mg
リン	157mg	234mg	リン	90mg	167mg	リン	159mg	236mg	リン	152mg	229mg	リン	132mg	209mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	鯖の磯辺焼き	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか	★ごはん180g	ホッケの幽庵焼					
	アスパラ	麦乳	特製デミグラスソース	卵乳麦	野菜炒め	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦					
	オクラとそばろのピーナツ味噌和え	麦乳麦落	ミックスソテー	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	人参しりしり	麦	豚バラのすき焼き煮	麦					
	マカロニサラダ	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	469mg	541mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	394mg	466mg	カリウム	644mg	716mg	カリウム	483mg	555mg
リン	221mg	298mg	リン	170mg	247mg	リン	144mg	221mg	リン	205mg	282mg	リン	188mg	265mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g					
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	卵乳麦	豚たまキャベツ	卵乳麦	鶏肉のマニマレード煮	麦	マリの味噌焼	卵乳麦	照焼チキン	麦					
	旨みチンゲン菜	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	菜の花	麦	ふきのきんぴら	麦	スナッペンどん	卵乳麦					
	キャロットエック	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	卵乳麦	揚ナスの煮物	麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵乳麦	春雨の五目炒め	卵乳麦					
	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	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					
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	18.2g	18.2g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	20.4g	83.3g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	682mg	683mg
カリウム	626mg	698mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	201mg	278mg	リン	234mg	311mg	リン	154mg	231mg	リン	142mg	219mg	リン	87mg	164mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	757kcal	1627kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.0g	47.1g
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	54.3g	243.0g
	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2023mg	2026mg
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1317mg	1533mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1286mg	1502mg
	リン	579mg	810mg	リン	494mg	725mg	リン	457mg	688mg	リン	499mg	730mg	リン	407mg	638mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	926kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		43.4g	45.5g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	45.2g	47.3g
炭水化物		81.8g	270.5g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	85.2g	273.9g
ナトリウム		1704mg	1707mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2029mg	2032mg
カリウム		1751mg	1967mg	カリウム	1495mg	1711mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1734mg	1950mg	カリウム	1406mg	1622mg
リン		585mg	816mg	リン	508mg	739mg	リン	463mg	694mg	リン	511mg	742mg	リン	421mg	652mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

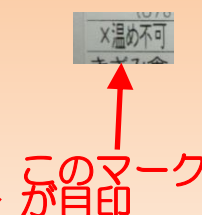


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)											
朝 食	★やわらかごはん180g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	★やわらかごはん180g	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	油揚げの玉子とじ	卵麦								
	さつま芋と小松菜の煮物	麦	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	麦	えのきのきんぴら	麦	麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	乳麦								
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	麦	インゲンのごま和え	麦	麦	野菜の三杯酢	麦	麦	切干と小松菜の煮物	麦	麦								
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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								
	エネルギー	エネルギー	161kcal	433kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	エネルギー	117kcal	383kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.0g	蛋白質	蛋白質	4.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	3.5g	9.6g	蛋白質	蛋白質	6.8g	12.5g
脂質	脂質	8.4g	9.4g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	脂質	6.5g	7.5g	脂質	脂質	5.5g	6.4g	
炭水化物	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	炭水化物	18.2g	74.8g	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	炭水化物	17.1g	74.4g	炭水化物	炭水化物	11.0g	67.4g	
ナトリウム	ナトリウム	506mg	967mg	ナトリウム	ナトリウム	517mg	962mg	ナトリウム	ナトリウム	673mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	610mg	1052mg	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1032mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★やわらかごはん180g	肉じゃが	麦	★やわらかごはん180g	鶏の天ぷら	卵麦	★やわらかごはん180g	プリのごま焼	麦	★やわらかごはん180g	田楽煮	麦					
	豚肉のチリソース炒め	麦	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	麦	天ぷらのタレ	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	鮭と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	卵乳麦					
	春菊のおひたし	麦	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	麦	人参のきな粉和え	麦	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麦	白花豆煮	麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	麦	★味噌汁	麦	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	200kcal	466kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	510kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	491kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	237kcal	518kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.9g	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	蛋白質	18.9g	24.9g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.7g
脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	10.4g	12.1g	脂質	脂質	8.3g	9.3g	脂質	脂質	13.8g	14.7g	脂質	脂質	5.8g	7.5g	
炭水化物	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	炭水化物	23.1g	80.1g	炭水化物	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	炭水化物	33.9g	91.2g	
ナトリウム	ナトリウム	788mg	1230mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1408mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1242mg	ナトリウム	ナトリウム	848mg	1292mg	ナトリウム	ナトリウム	683mg	1124mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★やわらかごはん180g	さば塩焼	麦	★やわらかごはん180g	キーマカレーのルー	乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の塩麴炒め	麦					
	菜の花	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	麦	春雨のごま炒め	麦	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦						
	大豆と人参の煮物	麦	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	麦	菜の花のおひたし	麦	麦	おからのサラダ	卵乳麦						
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	252kcal	529kcal	エネルギー	エネルギー	317kcal	593kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	523kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	565kcal	エネルギー	エネルギー	274kcal	547kcal
蛋白質	蛋白質	9.5g	15.9g	蛋白質	蛋白質	14.1g	20.6g	蛋白質	蛋白質	9.6g	16.0g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.4g	
脂質	脂質	13.6g	15.3g	脂質	脂質	21.7g	22.8g	脂質	脂質	15.0g	16.7g	脂質	脂質	17.2g	18.1g	脂質	脂質	17.9g	18.9g	
炭水化物	炭水化物	23.2g	79.6g	炭水化物	炭水化物	13.7g	71.3g	炭水化物	炭水化物	19.7g	76.2g	炭水化物	炭水化物	22.7g	79.9g	炭水化物	炭水化物	16.9g	74.1g	
ナトリウム	ナトリウム	667mg	1110mg	ナトリウム	ナトリウム	915mg	1358mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1404mg	ナトリウム	ナトリウム	966mg	1407mg	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1269mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	613kcal	1428kcal	エネルギー	エネルギー	694kcal	1514kcal	エネルギー	エネルギー	605kcal	1424kcal	エネルギー	エネルギー	699kcal	1509kcal	エネルギー	エネルギー	628kcal	1448kcal
	蛋白質	蛋白質	27.6g	45.8g	蛋白質	蛋白質	32.7g	51.5g	蛋白質	蛋白質	27.4g	45.7g	蛋白質	蛋白質	32.9g	50.8g	蛋白質	蛋白質	30.2g	48.6g
	脂質	脂質	31.9g	35.5g	脂質	脂質	38.1g	41.8g	脂質	脂質	30.9g	34.5g	脂質	脂質	37.5g	40.3g	脂質	脂質	29.2g	32.8g
	炭水化物	炭水化物	54.6g	224.6g	炭水化物	炭水化物	53.0g	223.6g	炭水化物	炭水化物	56.5g	227.2g	炭水化物	炭水化物	54.1g	225.1g	炭水化物	炭水化物	61.8g	232.7g
ナトリウム	ナトリウム	1961mg	3307mg	ナトリウム	ナトリウム	2399mg	3728mg	ナトリウム	ナトリウム	2436mg	3787mg	ナトリウム	ナトリウム	2424mg	3751mg	ナトリウム	ナトリウム	2079mg	3425mg	
塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.7g	

★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

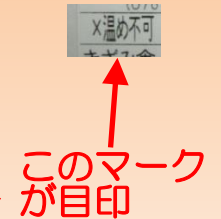


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう えのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 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	161kcal	320kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	298kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	蛋白質	3.5g	7.2g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	506mg	946mg	ナトリウム	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	ナトリウム	610mg	1050mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 豚肉のチリソース炒め 春菊のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦落か 卵麦 麦		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え イカとじゃが芋の煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 田楽煮 鮭と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 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	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	424kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	蛋白質	18.9g	22.6g
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.4g	11.1g	脂質	脂質	8.3g	9.0g	脂質	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g
	ナトリウム	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	ナトリウム	848mg	1288mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大豆と人参の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g さば塩焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 春雨のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と野菜の塩麴炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	252kcal	411kcal	エネルギー	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	454kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g
	脂質	脂質	13.6g	14.3g	脂質	脂質	21.7g	22.4g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	22.7g	55.7g
	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	ナトリウム	966mg	1406mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう えのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 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	613kcal	1090kcal	エネルギー	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	エネルギー	699kcal	1176kcal
	蛋白質	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	蛋白質	32.9g	44.0g
	脂質	脂質	31.9g	34.0g	脂質	脂質	38.1g	40.2g	脂質	脂質	30.9g	33.0g	脂質	脂質	37.5g	39.6g
	炭水化物	炭水化物	54.6g	153.6g	炭水化物	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	炭水化物	54.1g	153.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1961mg	3281mg	ナトリウム	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	ナトリウム	2436mg	3756mg	ナトリウム	ナトリウム	2424mg	3744mg
塩分	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	

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

お食事の作り方

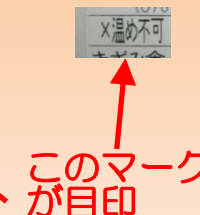


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

	2月20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
食	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	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g
	ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg
	塩分	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦	か		
赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦			
きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
食	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	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g
	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g
	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦			
白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦			
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
合	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	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	467kcal	989kcal
	蛋白質	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	21.2g	23.3g
	炭水化物	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2188mg	3757mg
	塩分	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦			
白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦			
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
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	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	467kcal	989kcal
	蛋白質	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	21.2g	23.3g
	炭水化物	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2188mg	3757mg
	塩分	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦			
白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦			
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦			
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			

★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。



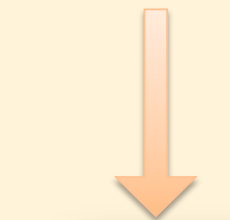
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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