

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え		
	えび団子とかぶの煮物	小麦	寄せ豆腐のうすあん	小麦	ロールキャベツのスープ煮	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	ミートインオムレツ	小麦		
	ツナと大豆の炒め煮	小麦	人参の炒り煮	小麦	鶏肉のすき焼き	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	小麦		
	★味の汁(巻麩・しめじ)	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢煮	小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	野菜の三杯酢	小麦	カリフラワーのピクルス	小麦		
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	小麦		
	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	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
昼食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え		
	スペイン風オムレツ	小麦	ホッケの幽庵焼	小麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	えび団子の炊き合せ	小麦	ブリの味噌焼	小麦		
	フロッコリー	小麦	ふきのさんぴら	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	豚肉とごぼうの煮物	小麦	平さやいんげん	小麦		
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	南瓜とツナのサラダ	小麦	野菜のごま和え	小麦	れんこんの五目炒め煮	小麦		
	イカのトマトマリネ	小麦	菜の花としらすのおひたし	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	★すまし汁(おつゆ・キャベツ)	小麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦		
	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	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
夕食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦え		
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	鶏肉のマーマレード煮	小麦	サワラの蒸し煮	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦		
	蒸し鶏の炒め物	卵麦え	アスパラ	小麦	塩枝豆	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	フロッコリーの煮物	小麦		
	マリネサラダ	卵麦え	チンジャオロース	小麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦		
	★味噌汁(豆腐・白菜)	小麦	ツナあっさり煮	小麦	ブロッコリーのゴマ和え	小麦	キャベツの塩昆布和え	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦		
	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	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

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。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え		
	えび団子とかぶの煮物	ツナと大豆の炒め煮	寄せ豆腐のうすあん	人参の炒り煮	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉のすき焼き	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	ミートインオムレツ	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		
	もずくの酢の物		キャベツと鶏肉の甘酢和え		菜の花としめじの和え物		野菜の三杯酢		カリフラワーのピクルス			
	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	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
昼食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え		
	スペイン風オムレツ	フロッコリー	ホッケの幽庵焼	ふきのさんぴら	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	豚肉とごぼうの煮物	えび団子の炊き合せ	豚肉とごぼうの煮物	ブリの味噌焼	平さやいんげん		
	白菜と挽肉の旨煮	イカのトマトマリネ	豚肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花としらすのおひたし	南瓜とツナのサラダ				れんこんの五目炒め煮	大根とツナの炒め物		
	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	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え		
夕食	豚ロースの玉ねぎソース	蒸し鶏の炒め物	鶏肉のマーマレード煮	アスパラ	サワラの蒸し煮	塩枝豆	鶏のマスタード焼き	チンゲン菜ソテー	ひとくちがんも煮	豚肉と野菜のトマト炒め		
	マリネサラダ		ツナあっさり煮							切干と人参のハリハリ		
	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	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
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)	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)	合計(間食込)	合計(間食込)	

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。



- 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、よりきれいに盛り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。
 ※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦		
	牛肉と厚揚げの旨辛煮	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	厚焼き玉子	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	麦	揚げ真文の柚子おろしあん	麦		
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スパダマト炒め	麦	大根と落の出し煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦		
	南瓜サラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	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	298kcal	541kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	477mg	478mg
カリウム	494mg	555mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	420mg	481mg	
リン	108mg	173mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	100mg	165mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	麦	マンチカツ	麦	塩タレポテト	卵乳麦	お魚ザンギ	卵麦	照焼チキン	麦		
	マカロニと法蓮草のソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	オニオンソテー	卵麦	人参クラッセ	卵乳麦		
	フロッキーのトマト和え	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	野菜のごま和え	卵麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	切干大根のカレーきんぴら	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	354kcal	597kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	830mg	831mg
カリウム	479mg	540mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	502mg	563mg	
リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	149mg	214mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎ハイチツプル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g			
	★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		
	カレーの照焼	麦	マーボ豆腐	麦	白身魚の和風あん	麦	肉野菜炒め	麦	鯖の竜田揚	麦		
	スナックえんとつ	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	人参のレモン煮	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	インゲンソテー	卵乳麦		
	れんこんの土佐煮	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	さつま芋のオレンジ煮	麦		
	さっぱりポテトサラダ	卵			マカロニサラダ	卵麦			ツナあっさり煮	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	308kcal	551kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	425kcal	668kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	21.7g	22.3g
炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	42.0g	94.8g	炭水化物	17.3g	70.1g	
ナトリウム	421mg	422mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	555mg	556mg	
カリウム	590mg	651mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	516mg	577mg	
リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	184mg	249mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	960kcal	1689kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	71.7g	230.1g
	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	443mg	638mg	リン	417mg	612mg	リン	430mg	625mg	リン	348mg	543mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質		29.0g	41.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		52.8g	54.6g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	61.4g	63.2g
炭水化物		106.4g	264.8g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	87.2g	245.6g
ナトリウム		1790mg	1793mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	1865mg	1868mg
カリウム		1623mg	1806mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1498mg	1681mg
リン		450mg	645mg	リン	423mg	618mg	リン	433mg	628mg	リン	355mg	550mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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

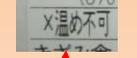


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)		
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え	スクランブルエッグ 切干大根煮 南瓜とツナサラダ	大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え	豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	肉詰いなり煮 ジャガ芋の中華炒め ハンパンシーサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ
	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	212kcal	502kcal	210kcal	500kcal	219kcal	509kcal	184kcal	474kcal	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	6.3g	11.2g	10.4g	15.3g	11.6g	16.5g	9.8g	14.7g
	脂質	11.7g	12.4g	14.2g	14.9g	13.7g	14.4g	8.2g	8.9g	8.7g	9.4g
	炭水化物	18.7g	81.6g	13.5g	76.4g	15.7g	78.6g	15.5g	78.4g	19.8g	82.7g
	ナトリウム	529mg	530mg	481mg	482mg	697mg	698mg	676mg	677mg	654mg	655mg
	カリウム	514mg	586mg	271mg	343mg	535mg	607mg	426mg	498mg	586mg	658mg
	リン	176mg	253mg	85mg	162mg	162mg	239mg	129mg	206mg	163mg	240mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	カレーのスパイス揚 人参のきんぴら マヨネーズ和え	根菜入りハンバーグ オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g メタルみりん焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	★ごはん180g クリーム煮込みハンバーグ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	鶏肉のおろしシロ煮 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	
	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	283kcal	573kcal	338kcal	628kcal	264kcal	554kcal	294kcal	584kcal	297kcal	587kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	19.1g	24.0g	12.3g	17.2g	13.9g	18.8g	14.3g	19.2g
	脂質	16.0g	16.7g	16.3g	17.0g	15.3g	16.0g	15.3g	16.0g	19.0g	19.7g
	炭水化物	19.4g	82.3g	29.1g	92.0g	19.3g	82.2g	23.0g	85.9g	16.8g	79.7g
	ナトリウム	726mg	727mg	725mg	726mg	832mg	833mg	598mg	599mg	716mg	717mg
	カリウム	459mg	531mg	628mg	700mg	421mg	493mg	535mg	607mg	525mg	597mg
	リン	188mg	265mg	209mg	286mg	122mg	199mg	182mg	259mg	199mg	276mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	★ごはん180g 肉丼の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ	★ごはん180g ホットケのごま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん180g 鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨	★ごはん180g ホットケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	★ごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	★ごはん180g 肉丼の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ	★ごはん180g ホットケのごま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん180g 鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨	★ごはん180g ホットケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	★ごはん180g 鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨
	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	305kcal	595kcal	268kcal	558kcal	284kcal	574kcal	343kcal	633kcal	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	15.7g	20.6g	16.5g	21.4g	15.7g	20.6g	15.6g	20.5g
	脂質	19.9g	20.6g	12.8g	13.5g	15.5g	16.2g	22.1g	22.8g	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.2g	77.1g	22.5g	85.4g	18.5g	81.4g	20.0g	82.9g	18.7g	81.6g
	ナトリウム	611mg	612mg	776mg	777mg	655mg	656mg	680mg	681mg	759mg	760mg
	カリウム	599mg	671mg	717mg	789mg	480mg	552mg	414mg	486mg	436mg	508mg
	リン	234mg	311mg	212mg	289mg	246mg	323mg	187mg	264mg	205mg	282mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	肉丼の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ	ホットケのごま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨	ホットケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	肉丼の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ	ホットケのごま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨	ホットケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨
	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	800kcal	1670kcal	816kcal	1686kcal	767kcal	1637kcal	821kcal	1691kcal	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	41.1g	55.8g	39.2g	53.9g	41.2g	55.9g	39.7g	54.4g
	脂質	47.6g	49.7g	43.3g	45.4g	44.5g	46.6g	45.6g	47.7g	43.6g	45.7g
	炭水化物	52.3g	241.0g	65.1g	253.8g	53.5g	242.2g	58.5g	247.2g	55.3g	244.0g
	ナトリウム	1866mg	1869mg	1982mg	1985mg	2184mg	2187mg	1954mg	1957mg	2129mg	2132mg
	カリウム	1572mg	1788mg	1616mg	1832mg	1436mg	1652mg	1375mg	1591mg	1547mg	1763mg
	リン	598mg	829mg	506mg	737mg	530mg	761mg	498mg	729mg	567mg	798mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	肉丼の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ	ホットケのごま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨	ホットケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	鯖の照焼 塩枝豆 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	肉丼の具 大豆の洋風五目煮 スープキャベツ	ホットケのごま焼 チンゲン菜ソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨	ホットケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	鯖のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボータマゴ春雨
	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	896kcal	1766kcal	944kcal	1814kcal	893kcal	1763kcal	917kcal	1787kcal	908kcal	1778kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	41.9g	56.6g	39.8g	54.5g	42.0g	56.7g	40.5g	55.2g
	脂質	47.8g	49.9g	43.5g	45.6g	44.7g	46.8g	45.8g	47.9g	43.8g	45.9g
	炭水化物	75.3g	264.0g	96.0g	284.7g	84.0g	272.7g	81.5g	270.2g	86.2g	274.9g
	ナトリウム	1872mg	1875mg	1988mg	1991mg	2188mg	2191mg	1960mg	1963mg	2135mg	2138mg
	カリウム	1685mg	1901mg	1736mg	1952mg	1550mg	1766mg	1488mg	1704mg	1667mg	1883mg
	リン	610mg	841mg	520mg	751mg	536mg	767mg	510mg	741mg	581mg	812mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	

※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27日(月)			2月28日(火)			3月1日(水)			3月2日(木)			3月3日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物	★やわらかごはん180g	チーズオムレツ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏と大根の味噌煮	麦					
	赤玉南瓜煮	麦	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	五色煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	麦	卵乳麦	麦	ナスの挽肉炒め	麦						
	きくらげの甘酢和え	麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	麦	麦	麦	麦	菜の花ときのこの和え物	麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	163kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	420kcal	エネルギー	エネルギー	73kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	130kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	127kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	4.8g	11.2g	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	7.0g	13.4g	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.4g
脂質	脂質	6.7g	8.4g	脂質	脂質	8.4g	9.3g	脂質	脂質	2.2g	3.1g	脂質	脂質	5.3g	7.0g	脂質	脂質	5.3g	6.2g	
炭水化物	炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	64.9g	炭水化物	炭水化物	13.4g	69.6g	炭水化物	炭水化物	12.5g	71.6g	
ナトリウム	ナトリウム	520mg	988mg	ナトリウム	ナトリウム	510mg	954mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1162mg	ナトリウム	ナトリウム	579mg	1020mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1186mg	
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	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	ポークチャップ	★やわらかごはん180g	サワラのごま醤油焼き	麦	★やわらかごはん180g	生姜焼き	麦落	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	さばみりん干焼	麦					
	ごぼう大豆	麦	麦	きのこソテー	乳麦	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	麦	豚肉と大根の煮物	麦	麦	うま塩キャベツ	麦か						
	和風サラダ	卵麦	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	卵麦	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	麦	カリフラワーとウインナーのカラー炒め	乳麦						
	★味噌汁	麦	麦	根菜の柚子マリネ	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	若芽とパインの酢の物	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	286kcal	555kcal	エネルギー	エネルギー	239kcal	511kcal	エネルギー	エネルギー	331kcal	616kcal	エネルギー	エネルギー	221kcal	495kcal	エネルギー	エネルギー	255kcal	528kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	20.8g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	蛋白質	16.2g	22.7g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.5g
脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	脂質	13.7g	14.7g	脂質	脂質	17.8g	19.5g	脂質	脂質	10.3g	11.3g	脂質	脂質	14.8g	15.8g	
炭水化物	炭水化物	22.7g	79.6g	炭水化物	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	炭水化物	24.2g	82.5g	炭水化物	炭水化物	20.6g	78.2g	炭水化物	炭水化物	18.9g	76.2g	
ナトリウム	ナトリウム	873mg	1318mg	ナトリウム	ナトリウム	731mg	1172mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	ナトリウム	879mg	1322mg	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1203mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	ホツケの幽庵焼	★やわらかごはん180g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★やわらかごはん180g	あぶらかれいみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g	とんかつ	乳麦	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ	乳麦					
	大根の酢漬	麦	麦	ツナじゃがバター	乳麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	ミックスソテー	乳麦						
	肉入りうの花	乳麦	乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	麦	イカと青梗菜の炒め物	麦	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦						
	マリーネサラダ	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦						
	★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	194kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	236kcal	513kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	343kcal	617kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	515kcal
蛋白質	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.6g	蛋白質	蛋白質	18.6g	24.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.6g	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.7g	
脂質	脂質	8.2g	9.2g	脂質	脂質	13.2g	14.9g	脂質	脂質	13.1g	14.0g	脂質	脂質	19.5g	20.5g	脂質	脂質	11.2g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	炭水化物	26.9g	84.5g	炭水化物	炭水化物	22.2g	78.6g	
ナトリウム	ナトリウム	631mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1353mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1172mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	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	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	643kcal	1461kcal	エネルギー	エネルギー	627kcal	1444kcal	エネルギー	エネルギー	668kcal	1484kcal	エネルギー	エネルギー	694kcal	1518kcal	エネルギー	エネルギー	631kcal	1449kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	50.6g	蛋白質	蛋白質	32.3g	50.6g	蛋白質	蛋白質	40.5g	58.5g	蛋白質	蛋白質	33.5g	52.4g	蛋白質	蛋白質	31.9g	49.6g
	脂質	脂質	29.7g	33.3g	脂質	脂質	35.3g	38.9g	脂質	脂質	33.1g	36.6g	脂質	脂質	35.1g	38.8g	脂質	脂質	31.3g	34.1g
	炭水化物	炭水化物	61.6g	232.2g	炭水化物	炭水化物	44.5g	214.9g	炭水化物	炭水化物	52.0g	223.0g	炭水化物	炭水化物	60.9g	232.3g	炭水化物	炭水化物	53.6g	226.4g
ナトリウム	ナトリウム	2024mg	3379mg	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3452mg	ナトリウム	ナトリウム	2445mg	3816mg	ナトリウム	ナトリウム	2205mg	3531mg	ナトリウム	ナトリウム	2236mg	3561mg	
塩分	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	

★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27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)							
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 赤玉南瓜煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	チーズオムレツ スパゲティタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮まし いんげんと鶏肉のさつま胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	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	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	163kcal	322kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	73kcal	232kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	127kcal	286kcal
	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.5g	12.2g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.3g	6.0g
	炭水化物	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	8.6g	41.6g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	12.5g	45.5g
	ナトリウム	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	579mg	1019mg	ナトリウム	745mg	1185mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	ポークチャップ ごぼう大豆 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	サワラのごま醤油焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	生姜焼き 鶏そぼろと大豆の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	さばみりん干焼 うま塩キャベツ カワラワとウインナーのカレー炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦か 乳麦 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
	エネルギー	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.5g	15.2g
	脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	18.9g	51.9g
	ナトリウム	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	879mg	1319mg	ナトリウム	761mg	1201mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	ホッケの幽庵焼 大根の酢漬 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	あぶらかれいみぞれ煮 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g	とんかつ ピーマンソテー イカと青梗菜の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	和風おろしハンバーグ ミックソテー 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 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
	エネルギー	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	249kcal	408kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	11.9g	15.6g
	脂質	脂質	8.2g	8.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	26.9g	59.9g	炭水化物	22.2g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	730mg	1170mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	40.5g	51.6g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	31.9g	43.0g
	脂質	脂質	29.7g	31.8g	脂質	35.3g	37.4g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	31.3g	33.4g
	炭水化物	炭水化物	61.6g	160.6g	炭水化物	44.5g	143.5g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	60.9g	159.9g	炭水化物	53.6g	152.6g
ナトリウム	ナトリウム	2024mg	3344mg	ナトリウム	2125mg	3445mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	2236mg	3556mg	
塩分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	

★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



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

- 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



- 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。



- 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27日(月)			2月28日(火)			3月1日(水)			3月2日(木)			3月3日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	
	ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	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		
	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	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g
	ナトリウム	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼 食	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	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		
	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	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	20.8g	59.2g
	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	979mg	1502mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕 食	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	
	切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	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		
	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	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g
	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.2g	29.6g
	脂質	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	23.1g	25.2g
	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	51.9g	167.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	2281mg	3850mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	5.9g	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。

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