

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵		
	目玉焼き	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	麦	肉詰いなり煮	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	麦		
	野菜のチリソース煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦		
	キャベツとベーコンの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	とろろと鶏の辛子和え	麦	キャベツと菜の花の辛子和え	麦	インゲンのごま和え	麦		
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	177kcal	436kcal	エネルギー	150kcal	407kcal	エネルギー	145kcal	412kcal	エネルギー	170kcal	443kcal	
たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	6.9g	12.7g	たんぱく質	10.9g	16.3g	
脂質	10.8g	12.1g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	7.8g	9.4g	脂質	6.6g	7.6g	
炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	9.6g	64.6g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	13.0g	68.0g	
ナトリウム	521mg	686mg	ナトリウム	561mg	795mg	ナトリウム	585mg	812mg	ナトリウム	732mg	986mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	鶏のカレー照煮込み	麦	ポークシンジャー	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	カレイのカレー焼	麦		
	人参クラッセ	麦	旨みチンゲン菜	麦	きのこソテー	麦	チンゲン菜ソテー	麦	人参クラッセ	麦		
	豚肉とふきの炒め煮	麦	キャロットラペ	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	菜の花のソテー	麦	菜の花のソテー	麦		
	スープキャベツ	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	ベーコンのごま酢和え	麦	竹輪の五色きんぴら	麦	パンパンジーサラダ	麦		
★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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	479kcal	エネルギー	234kcal	498kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	
たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	11.6g	22.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	
脂質	12.3g	13.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	
炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	22.0g	78.1g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	13.9g	68.8g	
ナトリウム	793mg	1022mg	ナトリウム	762mg	989mg	ナトリウム	865mg	1013mg	ナトリウム	709mg	856mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	オニオンソースハンバーグ	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの塩焼	麦	ホークチャップ	麦		
	フロッコリー	麦	炒り豆腐	麦	平さやいんげん	麦	キャベツソテー	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦		
	煮生酢	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	フロッコリーのサラダ	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦		
★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	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	234kcal	500kcal	エネルギー	249kcal	503kcal	エネルギー	272kcal	529kcal	エネルギー	242kcal	510kcal	
たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	17.2g	22.4g	たんぱく質	18.0g	23.9g	
脂質	8.8g	10.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	12.5g	14.1g	
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	19.6g	74.8g	炭水化物	14.8g	70.1g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	623mg	771mg	ナトリウム	657mg	904mg	ナトリウム	599mg	826mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	635kcal	1415kcal	エネルギー	633kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1416kcal	エネルギー	605kcal	1389kcal
	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	43.6g	59.3g	たんぱく質	41.7g	57.8g	たんぱく質	42.5g	59.0g
	脂質	31.9g	35.6g	脂質	29.6g	32.1g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	29.6g	32.9g
	炭水化物	42.3g	206.2g	炭水化物	47.4g	212.9g	炭水化物	44.9g	209.3g	炭水化物	41.7g	206.9g
	ナトリウム	2071mg	2691mg	ナトリウム	1952mg	2555mg	ナトリウム	2107mg	2729mg	ナトリウム	2040mg	2668mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	831kcal	1606kcal	エネルギー	835kcal	1613kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	50.5g	66.2g	たんぱく質	49.4g	65.5g	たんぱく質	48.6g	65.1g
	脂質	39.0g	42.7g	脂質	36.6g	39.1g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	36.7g	40.0g
	炭水化物	74.2g	238.1g	炭水化物	76.3g	241.8g	炭水化物	72.7g	237.1g	炭水化物	73.6g	238.8g
	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	2026mg	2629mg	ナトリウム	2183mg	2805mg	ナトリウム	2114mg	2742mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	目玉焼き	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	麦	肉詰いなり煮	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	野菜のチリソース煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	白菜の煮ひたし	麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦	インゲンのごま和え	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	おかず	ご飯セット					
エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	
たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
脂質	10.8g	11.3g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.5g	9.0g	
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	鶏のカレー照煮込み	麦	ポークシンジャー	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	カレーのカレー焼	麦					
	人参クラッセ	乳麦	旨みチンゲン菜	乳麦	きのこソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	キャロットラペ	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	蕪の野菜あんかけ	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦					
	スープキャベツ	卵乳麦			ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	パンパンジーサラダ	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	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	11.6g	20.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g	
脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.4g	8.9g	
炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.6g	55.5g	
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	513mg	514mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦					
	オニオンソースハンバーグ	麦	白身魚のムニエル	卵麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの塩焼	麦	ポークチャップ	乳麦					
	フロッコリー	麦	炒り豆腐	卵乳麦	平さやいんげん	乳麦	キャベツソテー	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	煮生酢	麦			キャベツのピーナツ和え	麦	ブロッコリーのサラダ	麦							
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	15.9g	19.2g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.2g	12.7g	
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	20.7g	62.6g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	810mg	811mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	635kcal	1214kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	42.3g	168.0g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	47.6g	173.3g
ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.9g	60.8g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.1g	37.6g
	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	76.5g	202.2g
	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2036mg	2039mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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

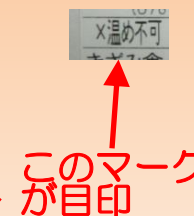


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。  
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。



# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10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		
	じゃが芋ミックス	卵麦	油揚げの玉子とし	卵麦	ミートボールのクリーム煮	卵麦	豆腐ステーキ	卵麦	豚バラのすき焼き	卵麦		
	白菜と厚揚げのとりみ煮	卵麦	人参しりしり	卵麦	スイーツおさつ	卵麦	中華うま煮炒め	卵麦	ジャガ芋きんぴら	卵麦		
	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦	春雨フルーツサラダ	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	和風サラダ	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	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	186kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	8.4g	9.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.4g	73.2g
	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	742mg	743mg
カリウム	537mg	598mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	
リン	121mg	186mg	リン	133mg	198mg	リン	110mg	175mg	リン	91mg	156mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	甘辛チキン	麦	酢豚	麦	ホテトコロッコ	麦	鶏込みタンダーチキン	麦	サワラのおろし煮	麦		
	人参のレモン煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	インゲンソテー	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	きつね揚げと小松菜の煮しめ	麦	ナスの炒り煮	麦	ハムの和風サラダ	麦		
	玉子スパサラダ	麦			マカロニとパプリカのサラダ	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	399kcal	642kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.2g	26.8g
	炭水化物	40.7g	93.5g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	29.3g	82.1g
ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	550mg	551mg	
カリウム	469mg	530mg	カリウム	751mg	812mg	カリウム	282mg	343mg	カリウム	532mg	593mg	
リン	134mg	199mg	リン	179mg	244mg	リン	100mg	165mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g		
	★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		
	焼肉塩炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	麦	ホーケンシヤニ	麦	白身魚の唐揚げ	麦	ナスと鶏肉のしき焼	麦		
	野菜炒め	麦	スパソテー	麦	きんぴら	麦	平さやいんげん	麦	春雨の甘酢炒め	麦		
	ポテトマサラダ	麦	野菜のパシルチーズ焼き	麦	れんこんサラダ	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦	さつまいもサラダ	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.6g	79.4g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	433mg	434mg	
カリウム	530mg	591mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	429mg	490mg	
リン	154mg	219mg	リン	161mg	226mg	リン	171mg	236mg	リン	178mg	243mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1725mg	1728mg
	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1224mg	1407mg
	リン	409mg	604mg	リン	473mg	668mg	リン	381mg	576mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1035kcal
たんぱく質		31.6g	43.9g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g
脂質		55.8g	57.6g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	60.7g	62.5g
炭水化物		102.8g	261.2g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	110.9g	269.3g	炭水化物	91.5g	249.9g
ナトリウム		2123mg	2126mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1726mg	1729mg
カリウム		1593mg	1776mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1281mg	1464mg
リン		412mg	607mg	リン	480mg	675mg	リン	387mg	582mg	リン	399mg	594mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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

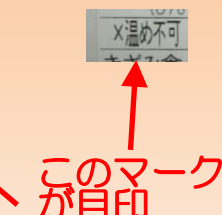


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 コンニャクの香味炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 豆腐のかに風あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん ぜんまいとミニチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきとベーコンの煮物 和風サラダ			
	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	191kcal	481kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	191kcal	481kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	14.4g	77.3g
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	215mg	287mg	カリウム	356mg	428mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	247mg	319mg
	リン	141mg	218mg	リン	134mg	211mg	リン	99mg	176mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー		★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ			
	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	598kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	23.8g	24.5g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	576mg	767mg	ナトリウム	580mg	587mg	ナトリウム	634mg	633mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	453mg	525mg	カリウム	691mg	763mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	188mg	265mg	リン	193mg	270mg	リン	191mg	268mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g さわら味噌相焼 インゲンソテー		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花		◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー			
	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	343kcal	633kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.4g	17.4g
	炭水化物	45.1g	108.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	890mg	962mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	442mg	514mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	234mg	311mg	リン	221mg	298mg	リン	200mg	277mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	45.1g	233.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	49.4g	238.1g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1956mg	1959mg
	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1353mg	1569mg	カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1298mg	1514mg
	リン	563mg	794mg	リン	548mg	779mg	リン	490mg	721mg	リン	454mg	685mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g
	合計	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		44.0g	46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	44.9g	47.0g
炭水化物		105.7g	294.4g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	79.9g	268.6g
ナトリウム		1845mg	1848mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1958mg	1961mg
カリウム		1669mg	1885mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1412mg	1628mg
リン		577mg	808mg	リン	562mg	793mg	リン	502mg	733mg	リン	460mg	691mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	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

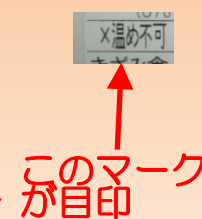


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# 「やわらか普通食」 週間献立表

	3月6日(月)			3月7日(火)			3月8日(水)			3月9日(木)			3月10日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	麩と野菜の煮物	麦		蕪と鶏肉の煮物	麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		がんもどきの含め煮	麦	
	金時豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		人参しりしり	麦		菜の花としめじの和え物	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		一夜漬(白菜小松菜)	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	142kcal	410kcal	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	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	6.9g	12.6g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	0.9g	1.8g	脂質	脂質	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	26.3g	83.1g	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	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	517mg	960mg	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	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	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	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	プリの磯辺焼	麦		ホイコーロー	麦落		白身魚の味噌煮			厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
	人参のきな粉和え	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦		豚肉と蓮根の炒め物	麦		じゃが芋のごま風味炒め	麦	
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		枝豆入り麻婆なす	麦か		法蓮草のおひたし	麦		キャベツとツナのナムル	麦	
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		★味噌汁	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	258kcal	536kcal	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	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	15.7g	22.3g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	14.0g	15.7g	脂質	脂質	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	17.6g	74.2g	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	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	723mg	1167mg	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	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	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	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	チキンピカタ	卵麦		あんかけお魚ハンバーグ	麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
	白菜のスープ煮	乳麦		きのこソテー	乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		うま塩キャベツ	麦か		法蓮草		
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		大豆と人参の煮物	麦		五目野菜の甘酢和え	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落	
	★味噌汁	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		ブロッコリーのゴマ和え	乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	246kcal	516kcal	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	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	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	20.7g	77.9g	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	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	809mg	1250mg	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	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	食塩相当量	食塩相当量	
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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	646kcal	1462kcal	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	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	32.7g	50.9g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	28.2g	31.7g	脂質	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	64.6g	235.2g	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	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	2049mg	3377mg	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	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.6g	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	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。

このマークが自印



- 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6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と野菜の煮物	麦	蕪と鶏肉の煮物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	がんもどきの含め煮	麦
	金時豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根とひじきの煮物	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	大根と椎茸の煮物	麦
	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	人参しりしり	麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	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	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	ナトリウム	
塩分	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	
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの磯辺焼	麦	ホイコーロー	麦落	白身魚の味噌煮	乳麦	厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦
	人参のきな粉和え	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	インゲンソテー	麦か	豚肉と蓮根の炒め物	麦	じゃが芋のごま風味炒め	麦
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	法蓮草のおひたし	麦	キャベツとツナのナムル	麦
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	卵乳麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦								
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
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	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	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	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	ナトリウム	
塩分	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	
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	チキンピカタ	卵麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦
	白菜のスープ煮	乳麦	きのこソテー	乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	うま塩キャベツ	麦か	法蓮草	麦落
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落
	★味噌汁	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
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	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	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	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	ナトリウム	
塩分	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	
合計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	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	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	ナトリウム
	塩分	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

★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

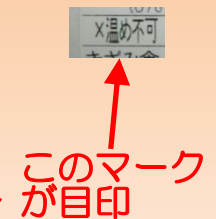


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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6日(月)			3月7日(火)			3月8日(水)			3月9日(木)			3月10日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		
	ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	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	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	エネルギー	73kcal	247kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	11.2g	49.6g
	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	ナトリウム	554mg	1077mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		
	大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	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		
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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	378kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g
	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	18.8g	57.2g
	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		
	昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	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	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	ナトリウム	644mg	1167mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	3.0g
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		
	昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	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	477kcal	999kcal	エネルギー	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	エネルギー	442kcal	964kcal
	蛋白質	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	25.4g	27.5g	脂質	脂質	17.0g	19.1g	脂質	脂質	21.7g	23.8g
	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	炭水化物	45.4g	160.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2090mg	3659mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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。

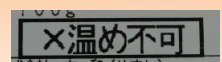
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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