

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16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	★ごはん150g	
	白菜とごぼうの煮物	大豆と椎茸の煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	キャベツのあっさり昆布和え	鶏じゃがが煮	人参しりしり	干草焼き	卵	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(えのき・おつゆ)
	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	182kcal	436kcal	163kcal	419kcal	165kcal	427kcal	174kcal	430kcal	187kcal	442kcal	
たんぱく質	12.2g	17.3g	11.9g	17.1g	8.6g	14.3g	8.1g	13.3g	11.8g	16.8g	
脂質	8.4g	9.2g	8.9g	9.6g	7.0g	7.9g	7.9g	8.6g	7.5g	8.3g	
炭水化物	16.4g	70.6g	9.6g	64.5g	17.6g	73.3g	18.5g	73.4g	17.2g	71.8g	
ナトリウム	572mg	720mg	636mg	783mg	522mg	748mg	544mg	691mg	569mg	798mg	
食塩相当量	1.5g	1.8g	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g	1.4g	1.8g	1.4g	2.0g	
昼食	★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	★ごはん150g	
	揚げ豆腐の南蛮つけ	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	星芋といかの煮物	チキンカレーのルー	鶏肉の甘辛ダレ	豚肉のお好み焼風	塩ゆでアスパラ	豚肉のお好み焼風	麦	
	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	和風サラダ	★味噌汁(巻麩・白菜)	コーンと挽肉の炒め物	野菜サラダ	鶏肉ピニマン炒め	竹輪のごま炒め	人参のおかがサラダ	麦	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(小袋)	★味噌汁(小袋)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	233kcal	496kcal	243kcal	510kcal	228kcal	482kcal	215kcal	483kcal	245kcal	511kcal	
たんぱく質	8.6g	14.2g	17.0g	22.9g	16.4g	21.5g	15.4g	21.3g	14.9g	20.7g	
脂質	12.9g	13.8g	11.1g	12.2g	12.2g	13.0g	10.5g	12.1g	12.0g	13.6g	
炭水化物	22.7g	78.5g	18.3g	74.2g	13.3g	67.7g	14.5g	69.8g	18.4g	73.3g	
ナトリウム	880mg	1107mg	722mg	949mg	771mg	919mg	637mg	864mg	830mg	1057mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	2.0g	2.3g	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
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	★ごはん150g	
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	オニオンソテー	鶏肉ときのこのバター醤油	豚肉とごぼうの煮物	人参グラッセ	蒸し鶏と春雨の炒め物	菜の花とツナの辛子和え	★すまし汁(豆腐・えのき)	
	チャンジャオロース	竹輪と菜の花の煮物	オニオンソテー	肉豆腐煮	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	蒸し鶏と春雨の炒め物	菜の花とツナの辛子和え	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	228kcal	494kcal	224kcal	480kcal	227kcal	494kcal	240kcal	502kcal	193kcal	447kcal	
たんぱく質	18.1g	24.0g	12.5g	17.6g	18.9g	24.7g	15.1g	20.7g	17.0g	22.1g	
脂質	11.8g	13.4g	12.2g	13.0g	9.0g	10.6g	13.0g	14.0g	6.2g	7.0g	
炭水化物	12.6g	67.5g	16.9g	71.8g	15.1g	70.1g	15.1g	70.3g	19.4g	73.6g	
ナトリウム	628mg	854mg	845mg	1073mg	833mg	1060mg	890mg	1120mg	758mg	906mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	2.1g	2.7g	2.3g	2.8g	1.9g	2.3g	
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	643kcal	1426kcal	630kcal	1409kcal	620kcal	1403kcal	629kcal	1415kcal	625kcal	1400kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	41.4g	57.6g	43.9g	60.5g	38.6g	55.3g	43.7g	59.6g
	脂質	33.1g	36.4g	32.2g	34.8g	28.2g	31.5g	31.4g	34.7g	25.7g	28.9g
	炭水化物	51.7g	216.6g	44.8g	210.5g	46.0g	211.1g	48.1g	213.5g	55.0g	218.7g
ナトリウム	2080mg	2681mg	2203mg	2805mg	2126mg	2727mg	2071mg	2675mg	2157mg	2761mg	
食塩相当量	5.3g	6.8g	5.5g	7.1g	5.4g	6.9g	5.3g	6.8g	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1625kcal	837kcal	1616kcal	818kcal	1601kcal	828kcal	1614kcal	832kcal	1607kcal
	たんぱく質	46.8g	63.4g	47.5g	63.7g	50.8g	67.4g	46.5g	63.2g	49.8g	65.7g
	脂質	40.1g	43.4g	39.3g	41.9g	35.2g	38.5g	38.4g	41.7g	32.8g	36.0g
	炭水化物	79.9g	244.8g	76.7g	242.4g	74.9g	240.0g	76.3g	241.7g	86.9g	250.6g
	ナトリウム	2156mg	2757mg	2277mg	2879mg	2200mg	2801mg	2147mg	2751mg	2231mg	2835mg
食塩相当量	5.5g	7.0g	5.7g	7.3g	5.6g	7.1g	5.5g	7.0g	5.6g	7.2g	

お食事の作り方

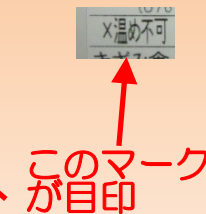


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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、商品は消費期限内に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12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16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	★ごはん120g					
	白菜とがんもの煮物	大麦と鶏肉のマーガリン風味	大麦と鶏肉のマーガリン風味	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵乳麦	大豆の洋風五目煮	卵乳麦	大豆の洋風五目煮					
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	麦落	青菜と高野豆腐の煮物	麦落	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦落	キャベツと豚肉の味噌炒め					
	カリフラワーのビュッス	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	人参しりしり	麦	きつねとツナの青じそサラダ	麦	大根の柚香煮	麦	大根の柚香煮					
	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	182kcal	375kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	187kcal	380kcal
	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	569mg	570mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★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	★ごはん120g					
	揚げ豆腐の南蛮つけ	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め	チキンカレーのルー	卵乳麦	赤魚の甘辛ダレ	卵乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	豚肉のお好み焼風					
	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	コーンと挽肉の炒め物	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め					
	和風サラダ	里芋といかの煮物	里芋といかの煮物	野菜サラダ	麦	鶏肉ピニマン炒め	麦	人参のおかがサラダ	麦	人参のおかがサラダ					
	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	233kcal	426kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.0g	12.5g
	炭水化物	22.7g	64.6g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.4g	60.3g
	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	830mg	831mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎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	◎牛乳180g					
	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g					
夕食	★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	★ごはん120g					
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵乳麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	あんかけお魚ハンバーグ					
	チンジャオロース	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	オニオンソテー	卵乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦落	人参グラッセ	卵乳麦	人参グラッセ					
	パンパングーサラダ	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	肉豆腐煮	麦	野菜のピニッツ和え	麦落	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物					
	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	228kcal	421kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.4g	61.3g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	758mg	759mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	43.7g	53.6g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	25.7g	27.2g
	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	55.0g	180.7g
ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	49.8g	59.7g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	86.9g	212.6g
	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2231mg	2234mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

お食事の作り方

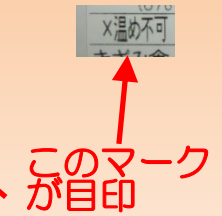


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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、商品は消費期限内に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12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)			2月15日(木)			2月16日(金)		
	おかず	ご飯セット	ご飯	おかず	ご飯セット	ご飯	おかず	ご飯セット	ご飯	おかず	ご飯セット	ご飯	おかず	ご飯セット	ご飯
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆と人参のきんぴら さつま芋サラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 273kcal たんぱく質 6.9g 脂質 14.0g 炭水化物 30.1g ナトリウム 597mg カリウム 636mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g	★ごはん150g 豆腐のソナあんかけ 白菜の煮ひだし ギャロットエッグ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 180kcal たんぱく質 5.1g 脂質 10.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 340mg カリウム 360mg リン 82mg 食塩相当量 0.9g	★ごはん150g キャベツと豚肉のカンソメ炒め ジャガ芋の中華炒め コンニャクの辛味炒め	卵乳麦 麦 卵乳麦	エネルギー 212kcal たんぱく質 6.9g 脂質 12.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 610mg カリウム 451mg リン 96mg 食塩相当量 1.6g	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ふぎと人参の甘露煮 春雨とソナのサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	エネルギー 243kcal たんぱく質 7.8g 脂質 14.7g 炭水化物 19.3g ナトリウム 671mg カリウム 382mg リン 110mg 食塩相当量 1.7g	★ごはん150g 野菜入りトマトビニーズ きんぴら	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 270kcal たんぱく質 4.6g 脂質 19.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 548mg カリウム 524mg リン 93mg 食塩相当量 1.4g
昼食	★ごはん150g 白身魚の和風あん 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 306kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.3g 炭水化物 28.2g ナトリウム 692mg カリウム 529mg リン 187mg 食塩相当量 1.8g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨の甘酢炒め ゴボウのピリ辛サラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 387kcal たんぱく質 8.7g 脂質 19.1g 炭水化物 43.4g ナトリウム 649mg カリウム 456mg リン 131mg 食塩相当量 1.7g	★ごはん150g カレイの照焼 オクラのべベロンチーノ グリーンヨロツゲ レインボーサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 361kcal たんぱく質 11.4g 脂質 25.2g 炭水化物 21.7g ナトリウム 383mg カリウム 339mg リン 138mg 食塩相当量 1.0g	★ごはん150g 肉野菜炒め 切干大根のコンソメ炒め かにかまサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 348kcal たんぱく質 9.6g 脂質 25.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 606mg カリウム 468mg リン 122mg 食塩相当量 1.5g	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 平さやいんげん ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんとひじきのサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 359kcal たんぱく質 11.6g 脂質 24.4g 炭水化物 19.7g ナトリウム 859mg カリウム 482mg リン 165mg 食塩相当量 2.2g
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 399kcal たんぱく質 11.0g 脂質 25.3g 炭水化物 31.3g ナトリウム 660mg カリウム 570mg リン 163mg 食塩相当量 1.7g	◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鱈の塩焼 人参グラッセ 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 396kcal たんぱく質 14.2g 脂質 26.1g 炭水化物 23.5g ナトリウム 731mg カリウム 546mg リン 183mg 食塩相当量 1.9g	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 酢豚 一ノナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.1g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リン 171mg 食塩相当量 1.6g	◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g まぐろカツ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 349kcal たんぱく質 12.0g 脂質 18.3g 炭水化物 35.2g ナトリウム 661mg カリウム 346mg リン 173mg 食塩相当量 1.7g
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 399kcal たんぱく質 11.0g 脂質 25.3g 炭水化物 31.3g ナトリウム 660mg カリウム 570mg リン 163mg 食塩相当量 1.7g	◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鱈の塩焼 人参グラッセ 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 396kcal たんぱく質 14.2g 脂質 26.1g 炭水化物 23.5g ナトリウム 731mg カリウム 546mg リン 183mg 食塩相当量 1.9g	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 酢豚 一ノナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 393kcal たんぱく質 9.2g 脂質 19.9g 炭水化物 45.1g ナトリウム 673mg カリウム 655mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 385kcal たんぱく質 12.2g 脂質 21.5g 炭水化物 35.4g ナトリウム 645mg カリウム 634mg リン 171mg 食塩相当量 1.6g	◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g まぐろカツ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ	小麦 麦 卵乳麦	エネルギー 349kcal たんぱく質 12.0g 脂質 18.3g 炭水化物 35.2g ナトリウム 661mg カリウム 346mg リン 173mg 食塩相当量 1.7g
合計	エネルギー 978kcal たんぱく質 29.2g 脂質 56.6g 炭水化物 89.6g ナトリウム 1949mg カリウム 1735mg リン 497mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1707kcal たんぱく質 41.5g 脂質 58.4g 炭水化物 248.0g ナトリウム 1952mg カリウム 1918mg リン 692mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 963kcal たんぱく質 28.0g 脂質 55.7g 炭水化物 83.8g ナトリウム 1720mg カリウム 1362mg リン 396mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1692kcal たんぱく質 40.3g 脂質 57.5g 炭水化物 242.2g ナトリウム 1723mg カリウム 1545mg リン 591mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 966kcal たんぱく質 27.5g 脂質 57.7g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1666mg カリウム 1445mg リン 396mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 1695kcal たんぱく質 39.8g 脂質 59.5g 炭水化物 243.4g ナトリウム 1669mg カリウム 1628mg リン 591mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 976kcal たんぱく質 29.6g 脂質 62.1g 炭水化物 71.9g ナトリウム 1922mg カリウム 1484mg リン 403mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1705kcal たんぱく質 41.9g 脂質 63.9g 炭水化物 230.3g ナトリウム 1925mg カリウム 1667mg リン 598mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 978kcal たんぱく質 28.2g 脂質 62.2g 炭水化物 74.8g ナトリウム 2068mg カリウム 1352mg リン 431mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 1707kcal たんぱく質 40.5g 脂質 64.0g 炭水化物 233.2g ナトリウム 2071mg カリウム 1535mg リン 626mg 食塩相当量 5.3g					
合計(間食込)	エネルギー 1026kcal たんぱく質 29.6g 脂質 56.7g 炭水化物 101.1g ナトリウム 1952mg カリウム 1791mg リン 503mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1755kcal たんぱく質 41.9g 脂質 58.5g 炭水化物 259.5g ナトリウム 1955mg カリウム 1974mg リン 698mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1026kcal たんぱく質 28.3g 脂質 55.8g 炭水化物 99.0g ナトリウム 1721mg カリウム 1419mg リン 399mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1755kcal たんぱく質 40.6g 脂質 57.6g 炭水化物 257.4g ナトリウム 1724mg カリウム 1602mg リン 594mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1030kcal たんぱく質 27.9g 脂質 57.8g 炭水化物 100.5g ナトリウム 1669mg カリウム 1505mg リン 403mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 1759kcal たんぱく質 40.2g 脂質 59.6g 炭水化物 258.9g ナトリウム 1672mg カリウム 1688mg リン 598mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 1024kcal たんぱく質 30.0g 脂質 62.2g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1925mg カリウム 1540mg リン 409mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1753kcal たんぱく質 42.3g 脂質 64.0g 炭水化物 241.8g ナトリウム 1928mg カリウム 1723mg リン 604mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1041kcal たんぱく質 28.5g 脂質 62.3g 炭水化物 90.0g ナトリウム 2069mg カリウム 1409mg リン 434mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 1770kcal たんぱく質 40.8g 脂質 64.1g 炭水化物 248.4g ナトリウム 2072mg カリウム 1592mg リン 629mg 食塩相当量 5.3g					

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。

※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。

※お召上がりに関しては、商品は消費期限内に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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ		★やわらかごはん180g 和風ポトフ		★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		三色炒め煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		キャベツの土佐煮		ひじきとベーコンの煮物		
	一夜漬(大根)		若芽の酢味噌和え		オクラとツナの胡麻マヨネーズ		カリフラワーのピクルス		青のりポテトサラダ		
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	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	104kcal	371kcal	147kcal	413kcal	146kcal	411kcal	79kcal	356kcal	209kcal	483kcal
	蛋白質	5.3g	11.2g	8.3g	14.0g	8.6g	14.3g	3.5g	9.8g	7.9g	14.2g
脂質	3.8g	4.7g	5.5g	6.4g	7.9g	8.8g	0.6g	2.3g	13.3g	14.3g	
炭水化物	11.8g	68.5g	15.7g	72.0g	10.5g	66.8g	15.6g	72.1g	14.8g	72.4g	
ナトリウム	601mg	1043mg	717mg	1161mg	564mg	1025mg	460mg	902mg	639mg	1081mg	
塩分	1.5g	2.7g	1.8g	3.0g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g 麻婆豆腐		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ		★やわらかごはん180g メバルみりん焼		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮		
	れんこんの五目炒め煮		人参グラッセ		ピーマンソテー		大根と人参のきんぴら		菜の花		
	インゲンとツナのマスタード和え		洋風肉じゃが煮		豚肉とキャベツのごま風味炒め		青梗菜と大豆の和え物		鶏肉と野菜の中華炒め		
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	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	257kcal	530kcal	274kcal	540kcal	193kcal	463kcal	215kcal	492kcal	192kcal	460kcal
	蛋白質	14.0g	20.2g	9.2g	14.9g	13.3g	19.2g	12.8g	19.0g	19.6g	25.5g
脂質	14.1g	15.1g	12.3g	13.2g	9.1g	10.0g	10.6g	11.6g	5.8g	6.7g	
炭水化物	19.6g	76.8g	28.1g	84.3g	14.1g	71.3g	16.9g	75.0g	16.3g	72.8g	
ナトリウム	836mg	1279mg	756mg	1198mg	810mg	1251mg	928mg	1369mg	961mg	1407mg	
塩分	2.1g	3.3g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	2.4g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g まぐろカツ		★やわらかごはん180g 照焼子キン		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮		★やわらかごはん180g 白身フライ		★やわらかごはん180g 豚キムチ		
	スパソテー		オニオンソテー		ごぼうとさつま揚げの炒り煮		塩枝豆		切干大根のおから煮		
	ナスと麩の炒め煮		大豆とベーコンのクリーム煮		ポテトサラダ		豚肉と小松菜の中華春雨煮		コールスローサラダ		
	ごぼうのごま酢和え		切干と法蓮草のおひたし		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	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	297kcal	567kcal	246kcal	524kcal	301kcal	574kcal	380kcal	646kcal	219kcal	495kcal
	蛋白質	10.1g	16.1g	14.4g	20.9g	8.1g	14.3g	13.3g	19.1g	9.1g	15.5g
脂質	15.5g	16.5g	12.2g	13.9g	15.2g	16.2g	25.7g	26.6g	13.4g	15.1g	
炭水化物	29.2g	86.0g	18.9g	75.7g	31.3g	88.6g	23.4g	79.7g	16.1g	72.5g	
ナトリウム	807mg	1251mg	773mg	1215mg	985mg	1427mg	818mg	1261mg	714mg	1156mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.0g	3.1g	2.5g	3.6g	2.1g	3.2g	1.8g	2.9g	
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	栄養価
	エネルギー	658kcal	1468kcal	667kcal	1477kcal	640kcal	1448kcal	674kcal	1494kcal	620kcal	1438kcal
	蛋白質	29.4g	47.5g	31.9g	49.8g	30.0g	47.8g	29.6g	47.9g	36.6g	55.2g
	脂質	33.4g	36.3g	30.0g	33.5g	32.2g	35.0g	36.9g	40.5g	32.5g	36.1g
	炭水化物	60.6g	231.3g	62.7g	232.0g	55.9g	226.7g	55.9g	226.8g	47.2g	217.7g
	ナトリウム	2244mg	3573mg	2246mg	3574mg	2359mg	3703mg	2206mg	3532mg	2314mg	3644mg
	塩分	5.7g	9.2g	5.7g	9.1g	6.0g	9.4g	5.7g	9.0g	5.8g	9.2g

★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

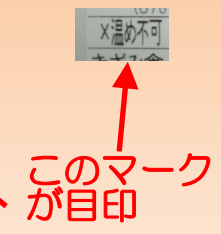


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)											
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦								
		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	三色炒め煮	麦落	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	キャベツの土佐煮	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦								
		一夜漬(大根)	麦	若芽の酢味噌和え	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	カリフラワーのピクルス	麦		青のりポテトサラダ	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	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	104kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	209kcal	368kcal					
蛋白質	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.6g	
脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	脂質	5.5g	6.2g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	0.6g	1.3g	脂質	脂質	13.3g	14.0g	
炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	
ナトリウム	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	ナトリウム	639mg	1079mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か	和風おろしハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★全粥240g	あぶらかれい味噌煮									
		れんこんの五目炒め煮	麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦		菜の花									
		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	青梗菜と大豆の和え物	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落								
		★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		おくらのとろろ和え	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	257kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	351kcal
蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	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	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	19.6g	23.3g	
脂質	脂質	14.1g	14.8g	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	炭水化物	28.1g	61.1g	炭水化物	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	炭水化物	16.3g	49.3g	
ナトリウム	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	961mg	1401mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	
夕 食	★全粥240g	まぐろカツ	麦	照焼チキン	麦	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	白身フライ	麦	★全粥240g	豚キムチ	麦							
		スパソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	塩枝豆	麦		切干大根のおから煮	麦							
		ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆とベーコンのクリーム煮	卵乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		コールスローサラダ	卵麦							
		ごぼうのごま酢和え	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落		★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								
	エネルギー	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	380kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal
蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.8g	
脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	25.7g	26.4g	脂質	脂質	13.4g	14.1g	
炭水化物	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	炭水化物	16.1g	49.1g	
ナトリウム	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	ナトリウム	985mg	1425mg	ナトリウム	ナトリウム	818mg	1258mg	ナトリウム	ナトリウム	714mg	1154mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	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	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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								
	エネルギー	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1097kcal
	蛋白質	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	蛋白質	36.6g	47.7g
	脂質	脂質	33.4g	35.5g	脂質	脂質	30.0g	32.1g	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	脂質	36.9g	39.0g	脂質	脂質	32.5g	34.6g
	炭水化物	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	炭水化物	62.7g	161.7g	炭水化物	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	炭水化物	47.2g	146.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3566mg	ナトリウム	ナトリウム	2359mg	3679mg	ナトリウム	ナトリウム	2206mg	3526mg	ナトリウム	ナトリウム	2314mg	3634mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	

★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

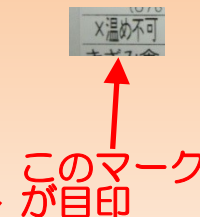


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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12日(月)			2月13日(火)			2月14日(水)			2月15日(木)			2月16日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		
	竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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		
	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	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	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	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	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	ナトリウム	467mg	990mg
塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		
	ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	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	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal
	蛋白質	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	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	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	炭水化物	20.0g	58.4g
ナトリウム	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	ナトリウム	670mg	1193mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		
	野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	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	蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g
ナトリウム	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	ナトリウム	735mg	1258mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
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	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal
	蛋白質	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	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g
	炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g
	ナトリウム	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	ナトリウム	1872mg	3441mg
塩分	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	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。

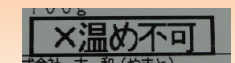
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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