

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)	
朝食	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 肉団子の中華炒め イカと白菜の中華煮 キャベツのピーナッツ和え ★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	156kcal 423kcal	エネルギー	199kcal 461kcal	エネルギー	132kcal 392kcal	エネルギー	184kcal 450kcal	エネルギー	153kcal 419kcal
	たんぱく質	9.5g 15.3g	たんぱく質	8.4g 14.1g	たんぱく質	8.1g 13.5g	たんぱく質	8.8g 14.7g	たんぱく質	9.0g 14.8g
	脂質	6.0g 7.6g	脂質	11.0g 11.9g	脂質	6.6g 7.6g	脂質	10.0g 11.6g	脂質	6.5g 8.1g
	炭水化物	16.4g 71.4g	炭水化物	14.8g 70.5g	炭水化物	9.3g 64.3g	炭水化物	14.7g 69.6g	炭水化物	15.5g 70.4g
昼食	★ごはん150g サウラの西京焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ 菜の花のツナ炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g アジの磯辺焼 人参のきんぴら 春菊と豚肉の炒め物 ブロックリーのカニカマヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麴・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	246kcal 502kcal	エネルギー	216kcal 470kcal	エネルギー	210kcal 467kcal	エネルギー	257kcal 511kcal	エネルギー	231kcal 495kcal
	たんぱく質	18.3g 23.5g	たんぱく質	15.1g 20.2g	たんぱく質	16.0g 21.0g	たんぱく質	17.3g 22.4g	たんぱく質	18.2g 23.8g
	脂質	12.7g 13.4g	脂質	7.2g 8.0g	脂質	10.6g 11.4g	脂質	14.7g 15.5g	脂質	12.7g 13.6g
	炭水化物	12.7g 67.6g	炭水化物	21.7g 76.1g	炭水化物	13.5g 68.5g	炭水化物	14.0g 68.4g	炭水化物	11.1g 67.2g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん150g 豚肉ときこのコチュジャン炒め 麴の野菜あんかけ じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g カレーのカレー焼 オニオンソテー 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん きのこソテー 大根と鶏肉の味噌煮 中華うま煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g サウラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麴・白菜)		★ごはん150g えびカツ 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	
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	209kcal 476kcal	エネルギー	208kcal 475kcal	エネルギー	286kcal 542kcal	エネルギー	197kcal 460kcal	エネルギー	233kcal 487kcal
	たんぱく質	11.1g 17.0g	たんぱく質	15.4g 21.2g	たんぱく質	18.1g 23.3g	たんぱく質	13.9g 19.5g	たんぱく質	12.3g 17.4g
	脂質	8.8g 9.9g	脂質	10.9g 12.5g	脂質	15.2g 15.9g	脂質	7.3g 8.2g	脂質	11.8g 12.6g
	炭水化物	21.5g 77.4g	炭水化物	12.9g 67.9g	炭水化物	19.1g 74.0g	炭水化物	17.9g 73.7g	炭水化物	20.2g 74.6g
	ナトリウム	717mg 944mg	ナトリウム	538mg 765mg	ナトリウム	801mg 948mg	ナトリウム	834mg 1061mg	ナトリウム	653mg 801mg
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	611kcal 1401kcal	エネルギー	623kcal 1406kcal	エネルギー	628kcal 1401kcal	エネルギー	638kcal 1421kcal	エネルギー	617kcal 1401kcal
	たんぱく質	38.9g 55.8g	たんぱく質	38.9g 55.5g	たんぱく質	42.2g 57.8g	たんぱく質	40.0g 56.6g	たんぱく質	39.5g 56.0g
	脂質	27.5g 30.9g	脂質	29.1g 32.4g	脂質	32.4g 34.9g	脂質	32.0g 35.3g	脂質	31.0g 34.3g
	炭水化物	50.6g 216.4g	炭水化物	49.4g 214.5g	炭水化物	41.9g 206.8g	炭水化物	46.6g 211.7g	炭水化物	46.8g 212.2g
	ナトリウム	2126mg 2727mg	ナトリウム	1987mg 2588mg	ナトリウム	2087mg 2690mg	ナトリウム	2123mg 2744mg	ナトリウム	1997mg 2599mg
合計(間食込)	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	812kcal 1602kcal	エネルギー	820kcal 1603kcal	エネルギー	835kcal 1608kcal	エネルギー	836kcal 1619kcal	エネルギー	814kcal 1598kcal
	たんぱく質	46.3g 63.2g	たんぱく質	46.6g 63.2g	たんぱく質	48.3g 63.9g	たんぱく質	46.9g 63.5g	たんぱく質	47.2g 63.7g
	脂質	34.5g 37.9g	脂質	36.1g 39.4g	脂質	39.5g 42.0g	脂質	39.0g 42.3g	脂質	38.0g 41.3g
	炭水化物	79.5g 245.3g	炭水化物	77.2g 242.3g	炭水化物	73.8g 238.7g	炭水化物	75.5g 240.6g	炭水化物	74.6g 240.0g
	ナトリウム	2203mg 2804mg	ナトリウム	2063mg 2664mg	ナトリウム	2161mg 2764mg	ナトリウム	2197mg 2818mg	ナトリウム	2073mg 2675mg

※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。

お食事の作り方

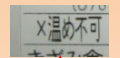


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23日(金)			
朝食	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あなかけ 野菜のごま和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮まし 白菜のおかかポン酢和え	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め イカと白菜の中華煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦落 乳麦か 麦落					
	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	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	153kcal	346kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.5g	57.4g
	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	578mg	579mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g サウラの西京焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ 菜の花のツナ炒め カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢	乳麦 麦	★ごはん120g アジの磯辺焼 人参のきんぴら 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 麦 麦落 卵乳麦か					
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	246kcal	439kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	
たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	18.2g	21.5g	
脂質	12.7g	13.2g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	12.7g	13.2g	
炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	11.1g	53.0g	
ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	766mg	767mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g 豚肉ときこのこチュジャン炒め 麩の野菜あんかけ じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん120g カレーのカレー焼 オニオンソテー 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん きのこソテー 大根と鶏肉の味噌煮 中華うま煮	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦か	★ごはん120g サウラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g えびカツ 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え	麦え 麦 卵麦落 麦					
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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.8g	12.3g
炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	20.2g	62.1g	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	653mg	654mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	611kcal	1190kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	27.5g	29.0g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.0g	32.5g
炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	46.8g	172.5g	
ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	34.5g	36.0g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	74.6g	200.3g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2073mg	2076mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	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。

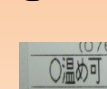
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

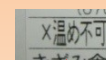


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23日(金)				
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ ごま風味炒め 明太ポテトサラダ		卵 麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 人参とさつま揚げの金平 キャベツの白ドレ和え		麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ パインギャロットラベ		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g じゃが芋とほうろく煮のそぼろ煮 野菜炒め ブロッコリーのツナマヨ和え		麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 白菜の煮びたし 菜の花のツナごま和え		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	296kcal 539kcal		エネルギー	200kcal 443kcal		エネルギー	249kcal 492kcal		エネルギー	248kcal 491kcal		エネルギー	206kcal 449kcal		
	たんぱく質	6.2g 10.3g		たんぱく質	8.9g 13.0g		たんぱく質	5.8g 9.9g		たんぱく質	6.6g 10.7g		たんぱく質	10.3g 14.4g		
	脂質	20.3g 20.9g		脂質	10.7g 11.3g		脂質	9.6g 10.2g		脂質	14.9g 15.5g		脂質	9.3g 9.9g		
	炭水化物	20.5g 73.3g		炭水化物	16.4g 69.2g		炭水化物	34.6g 87.4g		炭水化物	23.4g 76.2g		炭水化物	22.5g 75.3g		
	ナトリウム	579mg 580mg		ナトリウム	543mg 544mg		ナトリウム	598mg 599mg		ナトリウム	545mg 546mg		ナトリウム	575mg 576mg		
	カリウム	367mg 428mg		カリウム	433mg 494mg		カリウム	490mg 551mg		カリウム	434mg 495mg		カリウム	481mg 542mg		
	リン	85mg 150mg		リン	110mg 175mg		リン	99mg 164mg		リン	100mg 165mg		リン	159mg 224mg		
食塩相当量		1.5g 1.5g	食塩相当量		1.4g 1.4g	食塩相当量		1.5g 1.5g	食塩相当量		1.4g 1.4g	食塩相当量		1.5g 1.5g		
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 小倉金時 マリーネサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ		麦 麦 卵	★ごはん150g お魚ザンギ ブロッコリー ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレステーキ 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ		麦 麦 卵乳	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み きのこソテー げんちゃん煮 スパゲティサラダ		卵乳麦 乳麦 麦 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	337kcal 580kcal		エネルギー	345kcal 588kcal		エネルギー	369kcal 612kcal		エネルギー	363kcal 606kcal		エネルギー	314kcal 557kcal		
	たんぱく質	12.6g 16.7g		たんぱく質	6.6g 10.7g		たんぱく質	9.4g 13.5g		たんぱく質	10.7g 14.8g		たんぱく質	6.0g 10.1g		
	脂質	17.5g 18.1g		脂質	18.5g 19.1g		脂質	25.6g 26.2g		脂質	22.3g 22.9g		脂質	20.1g 20.7g		
	炭水化物	32.3g 85.1g		炭水化物	36.7g 89.5g		炭水化物	27.7g 80.5g		炭水化物	27.2g 80.0g		炭水化物	26.9g 79.7g		
	ナトリウム	389mg 390mg		ナトリウム	686mg 687mg		ナトリウム	912mg 913mg		ナトリウム	596mg 597mg		ナトリウム	819mg 820mg		
	カリウム	545mg 606mg		カリウム	503mg 564mg		カリウム	417mg 478mg		カリウム	649mg 710mg		カリウム	448mg 509mg		
	リン	160mg 225mg		リン	102mg 167mg		リン	134mg 199mg		リン	169mg 234mg		リン	98mg 163mg		
食塩相当量		1.0g 1.0g	食塩相当量		1.7g 1.7g	食塩相当量		2.3g 2.3g	食塩相当量		1.5g 1.5g	食塩相当量		2.1g 2.1g		
間食	◎ハイチツプル(缶) /5g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーさんびら 青菜のわさび和え		麦 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ハッシュドポーク マカロニの和風ソテー ポテトビーンズサラダ		乳麦 乳麦 卵麦	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏肉ときこのパスタ 中華うま煮炒め パスタのサラダ		乳麦 卵乳麦 卵乳麦	◎ハイチツプル(缶) /5g ★ごはん150g フリ田楽 オニオンソテー 春雨タンタン マゼドニアンサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g マイルドハンバーグ ナスの挽肉炒め ギャロットエック		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	
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	342kcal 585kcal		エネルギー	442kcal 685kcal		エネルギー	356kcal 599kcal		エネルギー	365kcal 608kcal		エネルギー	464kcal 707kcal		
	たんぱく質	11.0g 15.1g		たんぱく質	14.2g 18.3g		たんぱく質	12.1g 16.2g		たんぱく質	12.2g 16.3g		たんぱく質	8.7g 12.8g		
	脂質	25.5g 26.1g		脂質	24.5g 25.1g		脂質	22.0g 22.6g		脂質	23.9g 24.5g		脂質	34.4g 35.0g		
	炭水化物	18.8g 71.6g		炭水化物	39.8g 92.6g		炭水化物	26.0g 78.8g		炭水化物	23.5g 76.3g		炭水化物	30.0g 82.8g		
	ナトリウム	728mg 729mg		ナトリウム	870mg 871mg		ナトリウム	812mg 813mg		ナトリウム	662mg 663mg		ナトリウム	728mg 729mg		
	カリウム	505mg 566mg		カリウム	493mg 554mg		カリウム	345mg 406mg		カリウム	431mg 492mg		カリウム	550mg 611mg		
	リン	142mg 207mg		リン	189mg 254mg		リン	137mg 202mg		リン	130mg 195mg		リン	116mg 181mg		
	食塩相当量		1.9g 1.9g	食塩相当量		2.2g 2.2g	食塩相当量		2.1g 2.1g	食塩相当量		1.7g 1.7g	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			
	エネルギー	975kcal 1704kcal		エネルギー	987kcal 1716kcal		エネルギー	974kcal 1703kcal		エネルギー	976kcal 1705kcal		エネルギー	984kcal 1713kcal		
	たんぱく質	29.8g 42.1g		たんぱく質	29.7g 42.0g		たんぱく質	27.3g 39.6g		たんぱく質	29.5g 41.8g		たんぱく質	25.0g 37.3g		
	脂質	63.3g 65.1g		脂質	53.7g 55.5g		脂質	57.2g 59.0g		脂質	61.1g 62.9g		脂質	63.8g 65.6g		
	炭水化物	71.6g 230.0g		炭水化物	92.9g 251.3g		炭水化物	88.3g 246.7g		炭水化物	74.1g 232.5g		炭水化物	79.4g 237.8g		
	ナトリウム	1696mg 1699mg		ナトリウム	2099mg 2102mg		ナトリウム	2322mg 2325mg		ナトリウム	1803mg 1806mg		ナトリウム	2122mg 2125mg		
	カリウム	1417mg 1600mg		カリウム	1429mg 1612mg		カリウム	1252mg 1435mg		カリウム	1514mg 1697mg		カリウム	1479mg 1662mg		
	リン	387mg 582mg		リン	401mg 596mg		リン	370mg 565mg		リン	399mg 594mg		リン	373mg 568mg		
	食塩相当量		4.4g 4.4g	食塩相当量		5.3g 5.3g	食塩相当量		5.9g 5.9g	食塩相当量		4.6g 4.6g	食塩相当量		5.5g 5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー		1038kcal 1767kcal		エネルギー	1051kcal 1780kcal		エネルギー	1022kcal 1751kcal		エネルギー	1039kcal 1768kcal		エネルギー	1048kcal 1777kcal
たんぱく質		30.1g 42.4g		たんぱく質	30.1g 42.4g		たんぱく質	27.7g 40.0g		たんぱく質	29.8g 42.1g		たんぱく質	25.4g 37.7g		
脂質		63.4g 65.2g		脂質	53.8g 55.6g		脂質	57.3g 59.1g		脂質	61.2g 63.0g		脂質	63.9g 65.7g		
炭水化物		86.8g 245.2g		炭水化物	108.4g 266.8g		炭水化物	99.8g 258.2g		炭水化物	89.3g 247.7g		炭水化物	94.9g 253.3g		
ナトリウム		1697mg 1700mg		ナトリウム	2102mg 2105mg		ナトリウム	2325mg 2328mg		ナトリウム	1804mg 1807mg		ナトリウム	2125mg 2128mg		
カリウム		1474mg 1657mg		カリウム	1489mg 1672mg		カリウム	1308mg 1491mg		カリウム	1571mg 1754mg		カリウム	1539mg 1722mg		
リン		390mg 585mg		リン	408mg 603mg		リン	376mg 571mg		リン	402mg 597mg		リン	380mg 575mg		
食塩相当量		4.4g 4.4g		食塩相当量	5.3g 5.3g		食塩相当量	5.9g 5.9g		食塩相当量	4.6g 4.6g		食塩相当量	5.5g 5.5g		

※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

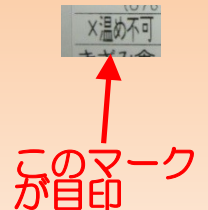


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが留印



- 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19日(月)				2月20日(火)				2月21日(水)				2月22日(木)				2月23日(金)																													
朝食	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 パンパンジーサラダ			卵麦 乳麦落 乳麦			★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け			卵麦			★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 大根のピリッと柚子風味サラダ			麦 卵乳麦 卵			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 竹輪の五色きんぴら 鶏肉とオクラの中華風			麦 卵乳麦 麦			★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え			卵乳麦 卵麦 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			236kcal			526kcal			エネルギー			150kcal			440kcal			エネルギー			225kcal			515kcal			エネルギー			230kcal			520kcal			エネルギー			189kcal			479kcal		
	たんぱく質			11.1g			16.0g			たんぱく質			8.8g			13.7g			たんぱく質			7.3g			12.2g			たんぱく質			14.1g			19.0g			たんぱく質			10.1g			15.0g		
	脂質			13.5g			14.2g			脂質			7.7g			8.4g			脂質			15.8g			16.5g			脂質			10.3g			11.0g			脂質			11.7g			12.4g		
	炭水化物			18.0g			80.9g			炭水化物			11.3g			74.2g			炭水化物			14.0g			76.9g			炭水化物			19.0g			81.9g			炭水化物			12.3g			75.2g		
	ナトリウム			657mg			658mg			ナトリウム			429mg			430mg			ナトリウム			400mg			401mg			ナトリウム			601mg			602mg			ナトリウム			664mg			665mg		
	カリウム			458mg			530mg			カリウム			326mg			398mg			カリウム			372mg			444mg			カリウム			433mg			505mg			カリウム			339mg			411mg		
	リン			154mg			231mg			リン			160mg			237mg			リン			81mg			158mg			リン			168mg			245mg			リン			155mg			232mg		
	食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.1g			1.1g			食塩相当量			1.0g			1.0g			食塩相当量			1.5g			1.5g			食塩相当量			1.7g			1.7g		
昼食	★ごはん180g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 マリネサラダ			乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ			麦 乳麦 卵麦 卵麦			★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 和風サラダ			麦 乳麦 卵			★ごはん180g チキンのオイスターマヨ ピーマンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え			卵麦 卵乳麦 麦 乳麦			★ごはん180g ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			麦 麦 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			おかず			ご飯セット											
	エネルギー			209kcal			499kcal			エネルギー			357kcal			647kcal			エネルギー			276kcal			566kcal			エネルギー			280kcal			570kcal			エネルギー			310kcal			600kcal		
	たんぱく質			14.9g			19.8g			たんぱく質			17.1g			22.0g			たんぱく質			20.2g			25.1g			たんぱく質			15.0g			19.9g			たんぱく質			17.2g			22.1g		
	脂質			11.5g			12.2g			脂質			21.4g			22.1g			脂質			13.3g			14.0g			脂質			15.8g			16.5g			脂質			16.3g			17.0g		
	炭水化物			9.9g			72.8g			炭水化物			19.6g			82.5g			炭水化物			19.4g			82.3g			炭水化物			19.1g			82.0g			炭水化物			24.6g			87.5g		
	ナトリウム			674mg			675mg			ナトリウム			605mg			606mg			ナトリウム			792mg			793mg			ナトリウム			837mg			838mg			ナトリウム			740mg			741mg		
	カリウム			397mg			469mg			カリウム			403mg			475mg			カリウム			610mg			682mg			カリウム			495mg			567mg			カリウム			761mg			833mg		
	リン			167mg			244mg			リン			155mg			232mg			リン			239mg			316mg			リン			165mg			242mg			リン			226mg			303mg		
	食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.5g			1.5g			食塩相当量			2.0g			2.0g			食塩相当量			2.1g			2.1g			食塩相当量			1.9g			1.9g		
間食				◎ハイチップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎ハイチップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g																									
夕食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草のごま和え			麦落 卵乳麦 乳麦			★ごはん180g マーボ豆腐 大豆とごぼうの煮物 青菜のわさび和え			麦落 麦 卵麦			★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 平さやいんげん さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華サラダ			乳麦 麦 卵麦 乳麦			★ごはん180g 塩ダレポーク ひじきとアサリのさっぱり煮 ミックスマカロニサラダ			麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 塩ゆでアスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ			麦 麦 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			おかず			ご飯セット											
	エネルギー			309kcal			599kcal			エネルギー			300kcal			590kcal			エネルギー			293kcal			583kcal			エネルギー			271kcal			561kcal			エネルギー			280kcal			570kcal		
	たんぱく質			13.6g			18.5g			たんぱく質			15.2g			20.1g			たんぱく質			11.7g			16.6g			たんぱく質			11.1g			16.0g			たんぱく質			11.6g			16.5g		
	脂質			17.9g			18.6g			脂質			17.2g			17.9g			脂質			14.2g			14.9g			脂質			17.5g			18.2g			脂質			18.5g			19.2g		
	炭水化物			23.2g			86.1g			炭水化物			22.1g			85.0g			炭水化物			27.0g			89.9g			炭水化物			15.2g			78.1g			炭水化物			16.8g			79.7g		
	ナトリウム			913mg			914mg			ナトリウム			714mg			715mg			ナトリウム			942mg			943mg			ナトリウム			703mg			704mg			ナトリウム			527mg			528mg		
	カリウム			505mg			577mg			カリウム			833mg			905mg			カリウム			465mg			537mg			カリウム			379mg			451mg			カリウム			441mg			513mg		
	リン			187mg			264mg			リン			212mg			289mg			リン			139mg			216mg			リン			151mg			228mg			リン			121mg			198mg		
	食塩相当量			2.3g			2.3g			食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			2.4g			2.4g			食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			1.3g			1.3g		
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			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット					
	エネルギー			754kcal			1624kcal			エネルギー			807kcal			1677kcal			エネルギー			794kcal			1664kcal			エネルギー			781kcal			1651kcal			エネルギー			779kcal			1649kcal		
	たんぱく質			39.6g			54.3g			たんぱく質			41.1g			55.8g			たんぱく質			39.2g			53.9g			たんぱく質			40.2g			54.9g			たんぱく質			38.9g			53.6g		
	脂質			42.9g			45.0g			脂質			46.3g			48.4g			脂質			43.3g			45.4g			脂質			43.6g			45.7g			脂質			46.5g			48.6g		
	炭水化物			51.1g			239.8g			炭水化物			53.0g			241.7g			炭水化物			60.4g			249.1g			炭水化物			53.3g			242.0g			炭水化物			53.7g			242.4g		
	ナトリウム			2244mg			2247mg			ナトリウム			1748mg			1751mg			ナトリウム			2134mg			2137mg			ナトリウム			2141mg			2144mg			ナトリウム			1931mg			1934mg		
	カリウム			1360mg			1576mg			カリウム			1562mg			1778mg			カリウム			1447mg			1663mg			カリウム			1307mg			1523mg			カリウム			1541mg			1757mg		
	リン			508mg			739mg			リン			527mg			758mg			リン			459mg			690mg			リン			484mg			715mg			リン			502mg			733mg		
	食塩相当量			5.7g			5.7g			食塩相当量			4.4g			4.4g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			4.9g			4.9g		
	合計(間食込)	エネルギー			880kcal			1750kcal			エネルギー			935kcal			1805kcal			エネルギー			890kcal			1760kcal			エネルギー			907kcal			1777kcal			エネルギー			907kcal			1777kcal	
たんぱく質			40.2g			54.9g			たんぱく質			41.9g			56.6g			たんぱく質			40.0g			54.7g			たんぱく質			40.8g			55.5g			たんぱく質			39.7g			54.4g			
脂質			43.1g			45.2g			脂質			46.5g			48.6g			脂質			43.5g			45.6g			脂質			43.8g			45.9g			脂質			46.7g			48.8g			
炭水化物			81.6g			270.3g			炭水化物			83.9g			272.6g			炭水化物			83.4g			272.1g			炭水化物			83.8g			272.5g			炭水化物			84.6g			273.3g			
ナトリウム			2246mg			2249mg			ナトリウム			1754mg			1757mg			ナトリウム			2140mg			2143mg			ナトリウム			2143mg			2146mg			ナトリウム			1937mg			1940mg			
カリウム			1474mg			1690mg			カリウム			1682mg			1898mg			カリウム			1560mg			1776mg			カリウム			1421mg			1637mg			カリウム			1661mg			1877mg			
リン			514mg			745mg			リン			541mg			772mg			リン			471mg			702mg			リン			490mg			721mg			リン			516mg			747mg			
食塩相当量			5.7g			5.7g			食塩相当量			4.4g			4.4g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			5.4g			5.4g			食塩相当量			4.9g			4.9g			

※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。

このマークが留印



- 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19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ウィンナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	160kcal	432kcal	エネルギー	133kcal	401kcal	エネルギー	145kcal	415kcal	エネルギー	139kcal	422kcal	エネルギー	117kcal	383kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	5.3g	11.2g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	3.5g	10.4g	蛋白質	6.8g	12.5g
	脂 質	脂 質	8.2g	9.2g	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	8.3g	9.2g	脂 質	6.5g	8.3g	脂 質	5.5g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	16.8g	73.4g	炭水化物	13.1g	70.3g	炭水化物	17.1g	74.4g	炭水化物	11.2g	67.6g
	ナトリウム	ナトリウム	504mg	965mg	ナトリウム	538mg	983mg	ナトリウム	664mg	1106mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	565mg	1027mg
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにゃくの煮物 さつま揚げとオクラのひき芋マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	233kcal	509kcal	エネルギー	225kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	519kcal	エネルギー	236kcal	517kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	13.5g	19.9g	蛋白質	14.7g	20.8g	蛋白質	18.7g	24.7g	蛋白質	11.2g	17.7g
	脂 質	脂 質	15.8g	16.7g	脂 質	10.4g	12.1g	脂 質	8.8g	9.8g	脂 質	13.0g	13.9g	脂 質	5.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	21.6g	78.6g	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	33.8g	91.1g
	ナトリウム	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	967mg	1408mg	ナトリウム	881mg	1322mg	ナトリウム	778mg	1222mg	ナトリウム	679mg	1120mg
	塩 分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g
夕 食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	194kcal	471kcal	エネルギー	326kcal	602kcal	エネルギー	246kcal	523kcal	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	277kcal	550kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	14.3g	20.8g	蛋白質	9.6g	16.0g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	12.1g	18.3g
	脂 質	脂 質	9.1g	10.8g	脂 質	21.7g	22.8g	脂 質	15.0g	16.7g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	16.9g	17.9g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	15.8g	73.4g	炭水化物	19.8g	76.3g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	19.4g	76.6g
	ナトリウム	ナトリウム	642mg	1085mg	ナトリウム	676mg	1119mg	ナトリウム	962mg	1404mg	ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	807mg	1250mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	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	600kcal	1415kcal	エネルギー	692kcal	1512kcal	エネルギー	616kcal	1435kcal	エネルギー	604kcal	1424kcal	エネルギー	630kcal	1450kcal
	蛋白質	蛋白質	27.4g	45.7g	蛋白質	33.1g	51.9g	蛋白質	28.3g	46.6g	蛋白質	28.9g	47.6g	蛋白質	30.1g	48.5g
	脂 質	脂 質	33.1g	36.7g	脂 質	37.5g	41.2g	脂 質	32.1g	35.7g	脂 質	28.2g	31.8g	脂 質	28.2g	31.8g
	炭水化物	炭水化物	49.6g	219.6g	炭水化物	53.8g	224.4g	炭水化物	54.5g	225.2g	炭水化物	55.5g	226.5g	炭水化物	64.4g	235.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2093mg	3439mg	ナトリウム	2181mg	3510mg	ナトリウム	2507mg	3832mg	ナトリウム	2291mg	3617mg	ナトリウム	2051mg	3397mg
	塩 分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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



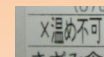
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23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 人参とえのきのきんぴら 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(大根人参) ★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	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	160kcal	319kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	117kcal	276kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	6.8g	10.5g
	脂質	脂質	8.2g	8.9g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	5.5g	6.2g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.2g	44.2g
	ナトリウム	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	565mg	1005mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼食		★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにゃくの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 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 青菜のおかかマヨネーズ和え ★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 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 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	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	246kcal	405kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	18.7g	22.4g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	33.8g	66.8g
	ナトリウム	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	679mg	1119mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
夕食		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の照焼 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		麦 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 豚バラと白菜の柚子風味煮 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 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	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	326kcal	485kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	19.4g	52.4g
	ナトリウム	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	807mg	1247mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	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	600kcal	1077kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal
	蛋白質	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	30.1g	41.2g
	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	28.2g	30.3g
	炭水化物	炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	64.4g	163.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2093mg	3413mg	ナトリウム	2181mg	3501mg	ナトリウム	2507mg	3827mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2051mg	3371mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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

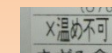


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

		2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23日(金)		
朝	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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	ブロッコリーと鶏肉の煮物		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	大根と椎茸の煮物		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
昼	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦
		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	野菜の味噌風味		乳麦
		もやしサラダ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か	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	南瓜とハムのサラダ		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
夕	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		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
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
		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	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
		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	白菜と若芽の煮物		

★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。

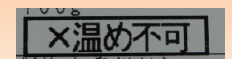
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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事があります
※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