

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)						
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬げ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子どじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★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	145kcal	399kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	147kcal	411kcal			
	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.7g	13.8g	たんぱく質	6.4g	12.0g			
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	7.3g	8.2g			
	炭水化物	15.6g	69.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	12.6g	67.5g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	14.1g	70.2g
	ナトリウム	618mg	766mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	580mg	807mg
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラベ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・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	216kcal	472kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	224kcal	478kcal	エネルギー	226kcal	494kcal
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.3g	17.4g	たんぱく質	16.7g	22.7g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	12.0g	13.6g
	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	13.7g	68.8g
	ナトリウム	766mg	995mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	718mg	866mg	ナトリウム	768mg	997mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんごんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃが煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 人参のおかかサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	274kcal	530kcal	エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	245kcal	499kcal
	たんぱく質	17.9g	23.7g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.2g	21.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	17.6g	22.7g
	脂質	12.9g	14.5g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.5g	13.3g
	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	15.9g	70.8g	炭水化物	27.4g	83.2g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	14.4g	68.8g
	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	706mg	953mg	ナトリウム	939mg	1165mg	ナトリウム	698mg	925mg	ナトリウム	769mg	937mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	614kcal	1390kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	618kcal	1404kcal
	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.9g	たんぱく質	40.7g	57.4g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.8g	35.1g
	炭水化物	44.8g	208.8g	炭水化物	46.0g	211.6g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.5g	217.9g	炭水化物	42.2g	207.8g
	ナトリウム	2207mg	2811mg	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2117mg	2741mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1591kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal
	たんぱく質	50.2g	66.2g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.3g	たんぱく質	48.6g	65.3g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	73.7g	237.7g	炭水化物	77.9g	243.5g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.4g	246.8g	炭水化物	70.4g	236.0g
	ナトリウム	2284mg	2888mg	ナトリウム	2219mg	2839mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2230mg	2831mg	ナトリウム	2193mg	2817mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g

※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

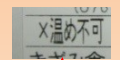


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月4日(月)				3月5日(火)				3月6日(水)				3月7日(木)				3月8日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え				★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子どじ えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え			
	卵乳麦 卵麦 麦				卵 麦 麦				麦 卵乳麦 卵麦				麦 麦 麦				卵麦 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 145kcal 338kcal たんぱく質 9.0g 12.3g 脂質 5.7g 6.2g 炭水化物 15.6g 57.5g ナトリウム 618mg 619mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 139kcal 332kcal たんぱく質 7.9g 11.2g 脂質 5.0g 5.5g 炭水化物 14.7g 56.6g ナトリウム 508mg 509mg 食塩相当量 1.3g 1.3g				エネルギー 172kcal 365kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 9.7g 10.2g 炭水化物 12.6g 54.5g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 188kcal 381kcal たんぱく質 9.0g 12.3g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 18.2g 60.1g ナトリウム 737mg 738mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 147kcal 340kcal たんぱく質 6.4g 9.7g 脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 14.1g 56.0g ナトリウム 580mg 581mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			
	★ごはん120g サウラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と昆布のナムル				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え				★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ				★ごはん120g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ				★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物			
昼食	麦 乳麦 乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦				乳麦 麦 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 216kcal 409kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.3g 10.8g 炭水化物 14.3g 56.2g ナトリウム 766mg 767mg 食塩相当量 1.9g 2.0g				エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 16.1g 19.4g 脂質 11.6g 12.1g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 931mg 932mg 食塩相当量 2.4g 2.4g				エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 13.2g 13.7g 炭水化物 10.8g 52.7g ナトリウム 611mg 612mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 12.3g 15.6g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 17.5g 59.4g ナトリウム 718mg 719mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 226kcal 419kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 13.7g 55.6g ナトリウム 768mg 769mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根と青菜の柚子和え				★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんごんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ				★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃが煮 ひじきと白菜の生姜和え				★ごはん120g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 人参のおかかサラダ			
夕食	乳麦 麦 麦				麦 乳麦 麦				乳麦 麦 麦				麦 卵乳麦 麦				麦 乳麦 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 253kcal 446kcal たんぱく質 17.9g 21.2g 脂質 12.9g 13.4g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 823mg 824mg 食塩相当量 2.1g 2.1g				エネルギー 274kcal 467kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 15.8g 16.3g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 706mg 707mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 233kcal 426kcal たんぱく質 15.2g 18.5g 脂質 7.2g 7.7g 炭水化物 27.4g 69.3g ナトリウム 939mg 940mg 食塩相当量 2.4g 2.4g				エネルギー 236kcal 429kcal たんぱく質 17.9g 21.2g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 698mg 699mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 245kcal 438kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 12.5g 13.0g 炭水化物 14.4g 56.3g ナトリウム 769mg 770mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			
	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 614kcal 1193kcal たんぱく質 42.8g 52.7g 脂質 28.9g 30.4g 炭水化物 44.8g 170.5g ナトリウム 2207mg 2210mg 食塩相当量 5.6g 5.7g				エネルギー 645kcal 1224kcal たんぱく質 40.7g 50.6g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 46.0g 171.7g ナトリウム 2145mg 2148mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 635kcal 1214kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 30.1g 31.6g 炭水化物 50.8g 176.5g ナトリウム 2236mg 2239mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 648kcal 1227kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 52.5g 178.2g ナトリウム 2153mg 2156mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 618kcal 1197kcal たんぱく質 40.7g 50.6g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 42.2g 167.9g ナトリウム 2117mg 2120mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			
合計	エネルギー 815kcal 1394kcal たんぱく質 50.2g 60.1g 脂質 35.9g 37.4g 炭水化物 73.7g 199.4g ナトリウム 2284mg 2287mg 食塩相当量 5.8g 5.9g				エネルギー 852kcal 1431kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 77.9g 203.6g ナトリウム 2219mg 2222mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 832kcal 1411kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 37.1g 38.6g 炭水化物 78.6g 204.3g ナトリウム 2312mg 2315mg 食塩相当量 5.9g 5.9g				エネルギー 849kcal 1428kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 81.4g 207.1g ナトリウム 2230mg 2233mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 48.6g 58.5g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 70.4g 196.1g ナトリウム 2193mg 2196mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			
	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)			
	エネルギー 815kcal 1394kcal たんぱく質 50.2g 60.1g 脂質 35.9g 37.4g 炭水化物 73.7g 199.4g ナトリウム 2284mg 2287mg 食塩相当量 5.8g 5.9g				エネルギー 852kcal 1431kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 77.9g 203.6g ナトリウム 2219mg 2222mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 832kcal 1411kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 37.1g 38.6g 炭水化物 78.6g 204.3g ナトリウム 2312mg 2315mg 食塩相当量 5.9g 5.9g				エネルギー 849kcal 1428kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 81.4g 207.1g ナトリウム 2230mg 2233mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 48.6g 58.5g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 70.4g 196.1g ナトリウム 2193mg 2196mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			
	※献立は予告無く変更することがあります。				※献立は予告無く変更することがあります。				※献立は予告無く変更することがあります。				※献立は予告無く変更することがあります。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。			

お食事の作り方

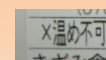


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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

3月4日(月)				3月5日(火)				3月6日(水)				3月7日(木)				3月8日(金)					
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ			卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイートおさつ 切干と人参のバリバリ			麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め ナスの油炒め キャロットエッグ			卵乳麦落か 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋のレモン煮 ハムの和風サラダ			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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	336kcal	579kcal						
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g						
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	6.8g	7.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	19.5g	20.1g						
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	33.0g	85.8g						
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	463mg	464mg						
	カリウム	511mg	572mg	カリウム	301mg	362mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	486mg	547mg						
	リン	106mg	171mg	リン	104mg	169mg	リン	110mg	175mg	リン	94mg	159mg	リン	108mg	173mg						
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g						
昼食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ			麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 塩ゆでアスパラ 牛肉のぎんひら ポテトビーンズサラダ			乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ うま塩キャベツ ぎのこのぎんひら 青菜のわさび和え			麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ			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			おかず ご飯セット		
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	358kcal	601kcal						
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	14.6g	18.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g						
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.1g	23.7g						
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	25.3g	78.1g						
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	906mg	907mg						
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	596mg	657mg	カリウム	408mg	469mg						
	リン	158mg	223mg	リン	178mg	243mg	リン	183mg	248mg	リン	174mg	239mg	リン	148mg	213mg						
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g						
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g					
	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ			卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 野菜炒め 春雨とツナのサラダ			麦落 卵麦 卵	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスの炒り煮 えびポテトサラダ			麦 麦 卵乳麦え	★ごはん150g えびカツ パピルスバ さんぴら 青のりポテトサラダ			麦え 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 豚肉と南瓜の甘酢炒め 中華サラダ			麦 麦 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			おかず ご飯セット		
	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	278kcal	521kcal						
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g						
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	33.5g	34.1g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	14.5g	15.1g						
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	24.1g	76.9g						
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	726mg	727mg						
	カリウム	360mg	421mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	373mg	434mg	カリウム	531mg	592mg						
	リン	131mg	196mg	リン	113mg	178mg	リン	143mg	208mg	リン	125mg	190mg	リン	161mg	226mg						
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g							
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			おかず ご飯セット		
	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal						
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g						
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.1g	58.9g						
	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	71.2g	229.6g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	77.2g	235.6g	炭水化物	82.4g	240.8g						
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2095mg	2098mg						
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1425mg	1608mg						
	リン	395mg	590mg	リン	395mg	590mg	リン	436mg	631mg	リン	393mg	588mg	リン	417mg	612mg						
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g						
	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		1028kcal	1757kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal						
たんぱく質		25.6g	37.9g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g						
脂質		58.9g	60.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.2g	59.0g						
炭水化物		97.7g	256.1g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	97.6g	256.0g						
ナトリウム		2096mg	2099mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2098mg	2101mg						
カリウム		1423mg	1606mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1482mg	1665mg						
リン		402mg	597mg	リン	398mg	593mg	リン	442mg	637mg	リン	400mg	595mg	リン	420mg	615mg						
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g						
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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal						
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g						
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.2g	59.0g						
	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	97.6g	256.0g						
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2098mg	2101mg						
	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1482mg	1665mg						
	リン	402mg	597mg	リン	398mg	593mg	リン	442mg	637mg	リン	400mg	595mg	リン	420mg	615mg						
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g						

※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

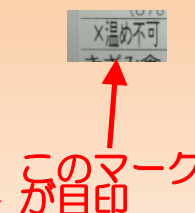


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ			★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆腐煮 れんこんサラダ			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 ギャロットエッグ		
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	31.3g	94.2g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	568mg	569mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	313mg	385mg
	リン	103mg	180mg	リン	101mg	178mg	リン	181mg	258mg	リン	168mg	245mg	リン	104mg	181mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさつと煮 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュ土豆			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 野菜炒め スパゲティサラダ			★ごはん180g 鶏肉とキャベツの塩おかし 鶏肉のカレー煮 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ		
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	392kcal	682kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	25.5g	26.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	616mg	720mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	518mg	590mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	442mg	514mg
	リン	257mg	334mg	リン	201mg	278mg	リン	200mg	277mg	リン	186mg	263mg	リン	170mg	247mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎ハイチップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 野菜かき揚げ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬け			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏のいてべ焼 インゲンソテー 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.7g	13.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	810mg	811mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	510mg	582mg
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	153mg	230mg	リン	177mg	254mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	755kcal	1625kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	849kcal	1719kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	42.3g	44.4g
	炭水化物	48.9g	237.6g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	53.9g	242.6g
	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	2027mg	2030mg
	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1373mg	1589mg	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1265mg	1481mg
	リン	555mg	786mg	リン	522mg	753mg	リン	534mg	765mg	リン	531mg	762mg	リン	367mg	598mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		
合計	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	977kcal	1847kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	45.3g	47.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	79.4g	268.1g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	84.8g	273.5g
	ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	2033mg	2036mg
	カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1694mg	1910mg	カリウム	1385mg	1601mg
	リン	561mg	792mg	リン	536mg	767mg	リン	548mg	779mg	リン	543mg	774mg	リン	381mg	612mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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）		
	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	977kcal	1847kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal

※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

		3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜と挽肉のとうみ煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のスープ煮 人参しりしり ★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	183kcal	455kcal	エネルギー	131kcal	409kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	79kcal	346kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	13.2g	蛋白質	7.6g	14.2g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	4.7g	10.5g
	脂 質	脂 質	11.1g	12.1g	脂 質	6.2g	7.9g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	2.0g	2.9g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	70.4g	炭水化物	10.4g	67.0g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	10.8g	67.5g
	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	604mg	1048mg	ナトリウム	620mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	561mg	1023mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参グラッセ キャベツとイカの味噌煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 太刀魚の青じそ焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★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	179kcal	456kcal	エネルギー	225kcal	497kcal	エネルギー	305kcal	577kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	242kcal	515kcal
	蛋白質	蛋白質	16.2g	22.6g	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	12.7g	18.9g
	脂 質	脂 質	7.0g	8.7g	脂 質	8.5g	9.4g	脂 質	21.1g	22.1g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	16.0g	17.0g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.8g	炭水化物	29.1g	86.7g	炭水化物	15.7g	72.7g	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	12.9g	70.2g
	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1334mg	ナトリウム	1057mg	1499mg	ナトリウム	865mg	1306mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	793mg	1235mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 大豆と椎茸の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★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	333kcal	600kcal	エネルギー	302kcal	569kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	255kcal	524kcal	エネルギー	295kcal	571kcal
	蛋白質	蛋白質	15.6g	21.5g	蛋白質	14.7g	20.3g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	11.9g	18.0g	蛋白質	11.8g	18.2g
	脂 質	脂 質	19.6g	20.5g	脂 質	17.7g	18.6g	脂 質	7.7g	8.6g	脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	18.9g	20.6g
	炭水化物	炭水化物	21.9g	78.6g	炭水化物	22.0g	78.5g	炭水化物	28.1g	85.3g	炭水化物	12.8g	69.5g	炭水化物	18.2g	74.4g
	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1200mg	ナトリウム	680mg	1123mg	ナトリウム	960mg	1403mg	ナトリウム	1006mg	1449mg	ナトリウム	811mg	1252mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	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	695kcal	1511kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	656kcal	1473kcal	エネルギー	653kcal	1461kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal
	蛋白質	蛋白質	38.9g	57.3g	蛋白質	29.3g	47.4g	蛋白質	27.6g	45.4g	蛋白質	31.0g	48.9g	蛋白質	29.2g	47.6g
	脂 質	脂 質	37.7g	41.3g	脂 質	32.4g	35.9g	脂 質	35.7g	38.5g	脂 質	32.8g	35.7g	脂 質	36.9g	40.5g
	炭水化物	炭水化物	47.4g	217.8g	炭水化物	61.5g	232.2g	炭水化物	57.0g	229.4g	炭水化物	53.6g	223.9g	炭水化物	41.9g	212.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2281mg	3606mg	ナトリウム	2341mg	3670mg	ナトリウム	2445mg	3790mg	ナトリウム	2399mg	3728mg	ナトリウム	2165mg	3510mg
	塩 分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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



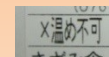
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)			
朝		★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜と挽肉のとりみ煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁		麦落 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のスープ煮 人参しりしり ★味噌汁		麦 乳麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	
	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.7g	8.4g	
昼		★全粥240g サワラのごま焼 人参グラッセ キャベツとイカの味噌煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き オクラのべべロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 太刀魚の青じそ焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦か 卵麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	
	蛋白質	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.7g	16.4g	
夕		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 枝豆のべべロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 大豆と椎茸の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		麦か 麦 卵麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	
	蛋白質	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.8g	15.5g	
合		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 枝豆のべべロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 大豆と椎茸の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		麦か 麦 卵麦 麦	
	計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	
	蛋白質	蛋白質	38.9g	50.0g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	29.2g	40.3g	
	脂質	脂質	37.7g	39.8g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	36.9g	39.0g	
	炭水化物	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	61.5g	160.5g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	53.6g	152.6g	炭水化物	41.9g	140.9g	
	ナトリウム	ナトリウム	2281mg	3601mg	ナトリウム	2341mg	3661mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	2165mg	3485mg	
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

★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。

お食事の作り方

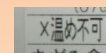


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

		3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
朝	食	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
		卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦		
昼	食	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		
		麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦落 卵麦か 乳麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦		
夕	食	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き きのこさんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦か 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦		
合	計	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き きのこさんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦か 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦		