

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|         | 3月11日(月)                                                                        |         | 3月12日(火)                                                                 |       | 3月13日(水)                                                                     |          | 3月14日(木)                                                                       |         | 3月15日(金)                                                                |       |         |          |       |         |          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>えび団子とかぶの煮物<br>大豆と椎茸の煮物<br>さつま揚げの味噌炒め<br>★味噌汁(豆腐・白菜)                 |         | ★ごはん150g<br>肉豆腐煮<br>人参の炒り煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生煮え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)              |       | ★ごはん150g<br>鶏肉のすき焼き<br>コンニャクの辛味炒め<br>根菜の柚子マリネ<br>★すまし汁(若芽・豆腐)                |          | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>大根のマヨネーズ和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)                   |         | ★ごはん150g<br>ミートインオムレツ<br>スープキャベツ<br>さつま芋とツナの青じそサラダ<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩)    |       |         |          |       |         |          |
|         | 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                                                                           | 198kcal | 459kcal                                                                  | エネルギー | 163kcal                                                                      | 429kcal  | エネルギー                                                                          | 214kcal | 481kcal                                                                 | エネルギー | 150kcal | 406kcal  |       |         |          |
|         | たんぱく質                                                                           | 13.3g   | 18.7g                                                                    | たんぱく質 | 11.0g                                                                        | 16.9g    | たんぱく質                                                                          | 7.1g    | 12.2g                                                                   | たんぱく質 | 10.8g   | 16.6g    | たんぱく質 | 5.4g    | 10.6g    |
|         | 脂質                                                                              | 6.3g    | 7.3g                                                                     | 脂質    | 6.8g                                                                         | 8.4g     | 脂質                                                                             | 5.1g    | 5.9g                                                                    | 脂質    | 10.5g   | 12.1g    | 脂質    | 7.2g    | 7.9g     |
|         | 炭水化物                                                                            | 23.3g   | 78.4g                                                                    | 炭水化物  | 14.7g                                                                        | 69.6g    | 炭水化物                                                                           | 15.6g   | 70.0g                                                                   | 炭水化物  | 18.6g   | 73.6g    | 炭水化物  | 16.5g   | 71.6g    |
|         | ナトリウム                                                                           | 812mg   | 1040mg                                                                   | ナトリウム | 616mg                                                                        | 842mg    | ナトリウム                                                                          | 586mg   | 754mg                                                                   | ナトリウム | 730mg   | 957mg    | ナトリウム | 515mg   | 682mg    |
| 食塩相当量   | 2.1g                                                                            | 2.6g    | 食塩相当量                                                                    | 1.6g  | 2.1g                                                                         | 食塩相当量    | 1.5g                                                                           | 1.9g    | 食塩相当量                                                                   | 1.9g  | 2.4g    | 食塩相当量    | 1.3g  | 1.7g    |          |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>白菜と挽肉の旨煮<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(巻麩・しめじ)                 |         | ★ごはん150g<br>ホッケの磯辺焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>イカのトマトマリネ<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ) |       | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ<br>★味噌汁(巻麩・えのき)            |          | ★ごはん150g<br>えび団子の炊き合せ<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>オクラの柚子胡椒和え<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ)          |         | ★ごはん150g<br>ブリのごま醤油焼<br>インゲンソテー<br>炒り豆腐<br>カリフラワーのピクルス<br>★味噌汁(巻麩・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                                                                           | 204kcal | 466kcal                                                                  | エネルギー | 218kcal                                                                      | 474kcal  | エネルギー                                                                          | 279kcal | 541kcal                                                                 | エネルギー | 194kcal | 450kcal  | エネルギー | 231kcal | 495kcal  |
|         | たんぱく質                                                                           | 15.3g   | 21.0g                                                                    | たんぱく質 | 18.8g                                                                        | 23.9g    | たんぱく質                                                                          | 16.3g   | 21.9g                                                                   | たんぱく質 | 12.0g   | 17.1g    | たんぱく質 | 17.3g   | 23.0g    |
|         | 脂質                                                                              | 11.2g   | 12.1g                                                                    | 脂質    | 9.6g                                                                         | 10.4g    | 脂質                                                                             | 17.9g   | 18.8g                                                                   | 脂質    | 8.7g    | 9.5g     | 脂質    | 12.5g   | 13.4g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 9.6g    | 65.3g                                                                    | 炭水化物  | 13.4g                                                                        | 68.3g    | 炭水化物                                                                           | 12.7g   | 68.2g                                                                   | 炭水化物  | 17.3g   | 72.2g    | 炭水化物  | 11.8g   | 67.9g    |
|         | ナトリウム                                                                           | 710mg   | 936mg                                                                    | ナトリウム | 667mg                                                                        | 896mg    | ナトリウム                                                                          | 685mg   | 911mg                                                                   | ナトリウム | 865mg   | 1094mg   | ナトリウム | 662mg   | 889mg    |
| 食塩相当量   | 1.8g                                                                            | 2.4g    | 食塩相当量                                                                    | 1.7g  | 2.3g                                                                         | 食塩相当量    | 1.7g                                                                           | 2.3g    | 食塩相当量                                                                   | 2.2g  | 2.8g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 2.3g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                        |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                      |       | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                           |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                |       |         |          |       |         |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>フロッコリー<br>和風ポトフ<br>菜の花のツナごま和え<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩) |         | ★ごはん150g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>オニオンソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁(巻麩・えのき) |       | ★ごはん150g<br>サウラの蒸し煮<br>ビーマンソテー<br>竹の子と人参のおかか煮<br>フロッコリーのゴマ和え<br>★味噌汁(揚げ・小松菜) |          | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>ミックスソテー<br>ひとくちがんも煮<br>菜の花としめじの和え物<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩) |         | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>フロッコリーの煮物<br>キャベツと蒸し鶏の辛子和え<br>★味噌汁(豆腐・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                                                                           | 219kcal | 475kcal                                                                  | エネルギー | 245kcal                                                                      | 507kcal  | エネルギー                                                                          | 195kcal | 463kcal                                                                 | エネルギー | 224kcal | 480kcal  | エネルギー | 238kcal | 498kcal  |
|         | たんぱく質                                                                           | 10.9g   | 16.1g                                                                    | たんぱく質 | 12.5g                                                                        | 18.1g    | たんぱく質                                                                          | 16.4g   | 22.4g                                                                   | たんぱく質 | 16.3g   | 21.5g    | たんぱく質 | 16.7g   | 22.1g    |
|         | 脂質                                                                              | 11.0g   | 11.7g                                                                    | 脂質    | 12.6g                                                                        | 13.5g    | 脂質                                                                             | 8.1g    | 9.7g                                                                    | 脂質    | 13.4g   | 14.1g    | 脂質    | 12.6g   | 13.6g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 21.0g   | 75.9g                                                                    | 炭水化物  | 18.7g                                                                        | 74.2g    | 炭水化物                                                                           | 14.4g   | 69.5g                                                                   | 炭水化物  | 9.3g    | 64.2g    | 炭水化物  | 14.1g   | 69.1g    |
|         | ナトリウム                                                                           | 710mg   | 857mg                                                                    | ナトリウム | 715mg                                                                        | 941mg    | ナトリウム                                                                          | 908mg   | 1137mg                                                                  | ナトリウム | 576mg   | 723mg    | ナトリウム | 739mg   | 967mg    |
| 食塩相当量   | 1.8g                                                                            | 2.2g    | 食塩相当量                                                                    | 1.8g  | 2.4g                                                                         | 食塩相当量    | 2.3g                                                                           | 2.9g    | 食塩相当量                                                                   | 1.5g  | 1.8g    | 食塩相当量    | 1.9g  | 2.5g    |          |
| 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                                                                           | 621kcal | 1400kcal                                                                 | エネルギー | 626kcal                                                                      | 1410kcal | エネルギー                                                                          | 613kcal | 1397kcal                                                                | エネルギー | 632kcal | 1411kcal | エネルギー | 619kcal | 1399kcal |
|         | たんぱく質                                                                           | 39.5g   | 55.8g                                                                    | たんぱく質 | 42.3g                                                                        | 58.9g    | たんぱく質                                                                          | 39.8g   | 56.5g                                                                   | たんぱく質 | 39.1g   | 55.2g    | たんぱく質 | 39.4g   | 55.7g    |
|         | 脂質                                                                              | 28.5g   | 31.1g                                                                    | 脂質    | 29.0g                                                                        | 32.3g    | 脂質                                                                             | 31.1g   | 34.4g                                                                   | 脂質    | 32.6g   | 35.7g    | 脂質    | 32.3g   | 34.9g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 53.9g   | 219.6g                                                                   | 炭水化物  | 46.8g                                                                        | 212.1g   | 炭水化物                                                                           | 42.7g   | 207.7g                                                                  | 炭水化物  | 45.2g   | 210.0g   | 炭水化物  | 42.4g   | 208.6g   |
|         | ナトリウム                                                                           | 2232mg  | 2833mg                                                                   | ナトリウム | 1998mg                                                                       | 2679mg   | ナトリウム                                                                          | 2179mg  | 2802mg                                                                  | ナトリウム | 2171mg  | 2774mg   | ナトリウム | 1916mg  | 2538mg   |
|         | 食塩相当量                                                                           | 5.7g    | 7.2g                                                                     | 食塩相当量 | 5.1g                                                                         | 6.8g     | 食塩相当量                                                                          | 5.5g    | 7.1g                                                                    | 食塩相当量 | 5.6g    | 7.0g     | 食塩相当量 | 4.9g    | 6.5g     |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                                           | 818kcal | 1597kcal                                                                 | エネルギー | 833kcal                                                                      | 1617kcal | エネルギー                                                                          | 812kcal | 1596kcal                                                                | エネルギー | 831kcal | 1610kcal | エネルギー | 816kcal | 1596kcal |
|         | たんぱく質                                                                           | 47.2g   | 63.5g                                                                    | たんぱく質 | 48.4g                                                                        | 65.0g    | たんぱく質                                                                          | 47.7g   | 64.4g                                                                   | たんぱく質 | 47.0g   | 63.1g    | たんぱく質 | 47.1g   | 63.4g    |
|         | 脂質                                                                              | 35.5g   | 38.1g                                                                    | 脂質    | 36.1g                                                                        | 39.4g    | 脂質                                                                             | 38.1g   | 41.4g                                                                   | 脂質    | 39.6g   | 42.7g    | 脂質    | 39.3g   | 41.9g    |
|         | 炭水化物                                                                            | 81.7g   | 247.4g                                                                   | 炭水化物  | 78.7g                                                                        | 244.0g   | 炭水化物                                                                           | 70.9g   | 235.9g                                                                  | 炭水化物  | 73.4g   | 238.2g   | 炭水化物  | 70.2g   | 236.4g   |
|         | ナトリウム                                                                           | 2308mg  | 2909mg                                                                   | ナトリウム | 2072mg                                                                       | 2753mg   | ナトリウム                                                                          | 2255mg  | 2878mg                                                                  | ナトリウム | 2247mg  | 2850mg   | ナトリウム | 1992mg  | 2614mg   |
|         | 食塩相当量                                                                           | 5.9g    | 7.4g                                                                     | 食塩相当量 | 5.3g                                                                         | 7.0g     | 食塩相当量                                                                          | 5.7g    | 7.3g                                                                    | 食塩相当量 | 5.8g    | 7.2g     | 食塩相当量 | 5.1g    | 6.7g     |
|         | 合計(間食込)                                                                         | 食塩相当量   | 5.9g                                                                     | 7.4g  | 食塩相当量                                                                        | 5.3g     | 7.0g                                                                           | 食塩相当量   | 5.7g                                                                    | 7.3g  | 食塩相当量   | 5.8g     | 7.2g  | 食塩相当量   | 5.1g     |

※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

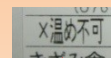


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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11日(月)                                                                                                                     |  |  |  | 3月12日(火)                                                                                                                     |  |  |  | 3月13日(水)                                                                                                                     |  |  |  | 3月14日(木)                                                                                                                     |  |  |  | 3月15日(金)                                                                                                                     |  |  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>えび団子とかぶの煮物<br>大豆と椎茸の煮物<br>さつま揚げの味噌炒め                                                                             |  |  |  | ★ごはん120g<br>肉豆腐煮<br>人参の炒り煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生煮え                                                                                  |  |  |  | ★ごはん120g<br>鶏肉のすき焼き<br>コンニャクの辛味炒め<br>根菜の柚子マリネ                                                                                |  |  |  | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>大根のマヨネーズ和え                                                                                |  |  |  | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>スープキャベツ<br>さつま芋とツナの青じそサラダ                                                                           |  |  |  |
|         | 卵麦え<br>麦<br>卵麦落                                                                                                              |  |  |  | 麦<br>麦<br>麦                                                                                                                  |  |  |  | 麦<br>麦<br>麦                                                                                                                  |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                                                               |  |  |  | 卵麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                                                                                              |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 198kcal 391kcal<br>たんぱく質 13.3g 16.6g<br>脂質 6.3g 6.8g<br>炭水化物 23.3g 65.2g<br>ナトリウム 812mg 813mg<br>食塩相当量 2.1g 2.1g       |  |  |  | エネルギー 163kcal 356kcal<br>たんぱく質 11.0g 14.3g<br>脂質 6.8g 7.3g<br>炭水化物 14.7g 56.6g<br>ナトリウム 616mg 617mg<br>食塩相当量 1.6g 1.6g       |  |  |  | エネルギー 139kcal 332kcal<br>たんぱく質 7.1g 10.4g<br>脂質 5.1g 5.6g<br>炭水化物 15.6g 57.5g<br>ナトリウム 586mg 587mg<br>食塩相当量 1.5g 1.5g        |  |  |  | エネルギー 214kcal 407kcal<br>たんぱく質 10.8g 14.1g<br>脂質 10.5g 11.0g<br>炭水化物 18.6g 60.5g<br>ナトリウム 730mg 731mg<br>食塩相当量 1.9g 1.9g     |  |  |  | エネルギー 150kcal 343kcal<br>たんぱく質 5.4g 8.7g<br>脂質 7.2g 7.7g<br>炭水化物 16.5g 58.4g<br>ナトリウム 515mg 516mg<br>食塩相当量 1.3g 1.3g         |  |  |  |
|         |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>白菜と挽肉の旨煮<br>法蓮草のおひたし                                                                              |  |  |  | ★ごはん120g<br>ホッケの磯辺焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>イカのトマトマリネ                                                                       |  |  |  | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ                                                                            |  |  |  | ★ごはん120g<br>えび団子の炊き合せ<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>オクラの柚子胡椒和え                                                                          |  |  |  | ★ごはん120g<br>ブリのごま醤油焼<br>インゲンソテー<br>炒り豆腐<br>カリフラワーのピクルス                                                                       |  |  |  |
|         | 麦<br>麦<br>麦                                                                                                                  |  |  |  | 麦<br>麦<br>麦                                                                                                                  |  |  |  | 麦<br>麦<br>卵麦                                                                                                                 |  |  |  | 卵麦え<br>麦<br>麦                                                                                                                |  |  |  | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                                                                                               |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 204kcal 397kcal<br>たんぱく質 15.3g 18.6g<br>脂質 11.2g 11.7g<br>炭水化物 9.6g 51.5g<br>ナトリウム 710mg 711mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g      |  |  |  | エネルギー 218kcal 411kcal<br>たんぱく質 18.8g 22.1g<br>脂質 9.6g 10.1g<br>炭水化物 13.4g 55.3g<br>ナトリウム 667mg 668mg<br>食塩相当量 1.7g 1.7g      |  |  |  | エネルギー 279kcal 472kcal<br>たんぱく質 16.3g 19.6g<br>脂質 17.9g 18.4g<br>炭水化物 12.7g 54.6g<br>ナトリウム 685mg 686mg<br>食塩相当量 1.7g 1.7g     |  |  |  | エネルギー 194kcal 387kcal<br>たんぱく質 12.0g 15.3g<br>脂質 8.7g 9.2g<br>炭水化物 17.3g 59.2g<br>ナトリウム 865mg 866mg<br>食塩相当量 2.2g 2.2g       |  |  |  | エネルギー 231kcal 424kcal<br>たんぱく質 17.3g 20.6g<br>脂質 12.5g 13.0g<br>炭水化物 11.8g 53.7g<br>ナトリウム 662mg 663mg<br>食塩相当量 1.7g 1.7g     |  |  |  |
|         |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                                                     |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                                                                          |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                                                                         |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                                                                         |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                                                     |  |  |  |
|         | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ブロッコリー<br>和風ポトフ<br>菜の花のツナごま和え                                                                 |  |  |  | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>オニオンソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>春雨の中華和え                                                                     |  |  |  | ★ごはん120g<br>サウラの蒸し煮<br>ビーマンソテー<br>竹の子と人参のおかか煮<br>ブロッコリーのゴマ和え                                                                 |  |  |  | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>ミックスソテー<br>ひとくちがんも煮<br>菜の花としめじの和え物                                                                  |  |  |  | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>キャベツと蒸し鶏の辛子和え                                                                        |  |  |  |
| 夕食      | 乳麦<br>麦<br>麦                                                                                                                 |  |  |  | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                                                                                               |  |  |  | 麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                                                                |  |  |  | 麦<br>乳麦<br>麦                                                                                                                 |  |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                                                                                                 |  |  |  |
|         | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 219kcal 412kcal<br>たんぱく質 10.9g 14.2g<br>脂質 11.0g 11.5g<br>炭水化物 21.0g 62.9g<br>ナトリウム 710mg 711mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g     |  |  |  | エネルギー 245kcal 438kcal<br>たんぱく質 12.5g 15.8g<br>脂質 12.6g 13.1g<br>炭水化物 18.7g 60.6g<br>ナトリウム 715mg 716mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g     |  |  |  | エネルギー 195kcal 388kcal<br>たんぱく質 16.4g 19.7g<br>脂質 8.1g 8.6g<br>炭水化物 14.4g 56.3g<br>ナトリウム 908mg 909mg<br>食塩相当量 2.3g 2.3g       |  |  |  | エネルギー 224kcal 417kcal<br>たんぱく質 16.3g 19.6g<br>脂質 13.4g 13.9g<br>炭水化物 9.3g 51.2g<br>ナトリウム 576mg 577mg<br>食塩相当量 1.5g 1.5g      |  |  |  | エネルギー 238kcal 431kcal<br>たんぱく質 16.7g 20.0g<br>脂質 12.6g 13.1g<br>炭水化物 14.1g 56.0g<br>ナトリウム 739mg 740mg<br>食塩相当量 1.9g 1.9g     |  |  |  |
|         |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |
|         |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |
| 合計      | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                                                                                 |  |  |  |
|         | エネルギー 621kcal 1200kcal<br>たんぱく質 39.5g 49.4g<br>脂質 28.5g 30.0g<br>炭水化物 53.9g 179.6g<br>ナトリウム 2232mg 2235mg<br>食塩相当量 5.7g 5.7g |  |  |  | エネルギー 626kcal 1205kcal<br>たんぱく質 42.3g 52.2g<br>脂質 29.0g 30.5g<br>炭水化物 46.8g 172.5g<br>ナトリウム 1998mg 2001mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  |  |  | エネルギー 613kcal 1192kcal<br>たんぱく質 39.8g 49.7g<br>脂質 31.1g 32.6g<br>炭水化物 42.7g 168.4g<br>ナトリウム 2179mg 2182mg<br>食塩相当量 5.5g 5.5g |  |  |  | エネルギー 632kcal 1211kcal<br>たんぱく質 39.1g 49.0g<br>脂質 32.6g 34.1g<br>炭水化物 45.2g 170.9g<br>ナトリウム 2171mg 2174mg<br>食塩相当量 5.6g 5.6g |  |  |  | エネルギー 619kcal 1198kcal<br>たんぱく質 39.4g 49.3g<br>脂質 32.3g 33.8g<br>炭水化物 42.4g 168.1g<br>ナトリウム 1916mg 1919mg<br>食塩相当量 4.9g 4.9g |  |  |  |
|         |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |
|         |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |
|         |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                              |  |  |  |
| 合計(間食込) | エネルギー 818kcal 1397kcal<br>たんぱく質 47.2g 57.1g<br>脂質 35.5g 37.0g<br>炭水化物 81.7g 207.4g<br>ナトリウム 2308mg 2311mg<br>食塩相当量 5.9g 5.9g |  |  |  | エネルギー 833kcal 1412kcal<br>たんぱく質 48.4g 58.3g<br>脂質 36.1g 37.6g<br>炭水化物 78.7g 204.4g<br>ナトリウム 2072mg 2075mg<br>食塩相当量 5.3g 5.3g |  |  |  | エネルギー 812kcal 1391kcal<br>たんぱく質 47.7g 57.6g<br>脂質 38.1g 39.6g<br>炭水化物 70.9g 196.6g<br>ナトリウム 2255mg 2258mg<br>食塩相当量 5.7g 5.7g |  |  |  | エネルギー 831kcal 1410kcal<br>たんぱく質 47.0g 56.9g<br>脂質 39.6g 41.1g<br>炭水化物 73.4g 199.1g<br>ナトリウム 2247mg 2250mg<br>食塩相当量 5.8g 5.8g |  |  |  | エネルギー 816kcal 1395kcal<br>たんぱく質 47.1g 57.0g<br>脂質 39.3g 40.8g<br>炭水化物 70.2g 195.9g<br>ナトリウム 1992mg 1995mg<br>食塩相当量 5.1g 5.1g |  |  |  |

※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

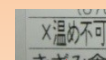


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| 3月11日(月) |                                                         |          |          | 3月12日(火)         |                                                             |       |                | 3月13日(水)              |                                                     |            |        | 3月14日(木)           |                                                              |        |        | 3月15日(金)            |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|----------|---------------------------------------------------------|----------|----------|------------------|-------------------------------------------------------------|-------|----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|------------|--------|--------------------|--------------------------------------------------------------|--------|--------|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------|----|------------------------|-------|-------|------|------|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>肉団子の甘酢煮<br>麩とえのきのさつと煮<br>南瓜サラダ              |          |          | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦  | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スパトマト炒め<br>ごぼうのごま酢和え               |       |                | 麦<br>乳麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>じゃが芋とほうろけんの煮る煮<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>マリネサラダ  |            |        | 麦<br>麦<br>卵麦       | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>ナスと麩の炒め煮<br>カラフルサラダ               |        |        | 乳麦<br>乳麦落<br>卵乳麦    | ★ごはん150g<br>揚げ真丈の柚子おろしあん<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>春雨のサラダ            |        |    | 卵麦<br>麦<br>卵           |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          | 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                                                   | 319kcal  | 562kcal  | たんぱく質            | 8.4g                                                        | 12.5g | 脂質             | 16.7g                 | 17.3g                                               | 炭水化物       | 33.6g  | 86.4g              | ナトリウム                                                        | 679mg  | 680mg  | カリウム                | 497mg                                                        | 558mg  | リン | 143mg                  | 208mg | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
|          | エネルギー                                                   | 263kcal  | 506kcal  | たんぱく質            | 6.4g                                                        | 10.5g | 脂質             | 10.4g                 | 11.0g                                               | 炭水化物       | 36.4g  | 89.2g              | ナトリウム                                                        | 515mg  | 516mg  | カリウム                | 302mg                                                        | 363mg  | リン | 94mg                   | 159mg | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g |
|          | エネルギー                                                   | 254kcal  | 497kcal  | たんぱく質            | 6.8g                                                        | 10.9g | 脂質             | 16.6g                 | 17.2g                                               | 炭水化物       | 19.2g  | 72.0g              | ナトリウム                                                        | 500mg  | 501mg  | カリウム                | 443mg                                                        | 504mg  | リン | 91mg                   | 156mg | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g |
|          | エネルギー                                                   | 289kcal  | 532kcal  | たんぱく質            | 8.7g                                                        | 12.8g | 脂質             | 17.7g                 | 18.3g                                               | 炭水化物       | 23.8g  | 76.6g              | ナトリウム                                                        | 477mg  | 478mg  | カリウム                | 418mg                                                        | 479mg  | リン | 100mg                  | 165mg | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g |
|          | エネルギー                                                   | 333kcal  | 576kcal  | たんぱく質            | 4.5g                                                        | 8.6g  | 脂質             | 19.0g                 | 19.6g                                               | 炭水化物       | 34.7g  | 87.5g              | ナトリウム                                                        | 689mg  | 690mg  | カリウム                | 420mg                                                        | 481mg  | リン | 82mg                   | 147mg | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>カレイの照焼<br>平さやいんげん<br>れんこんの土佐煮<br>さっぱりポテトサラダ |          |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵 | ★ごはん150g<br>メンチカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>竹輪の五色きんぴら<br>ナスの焼肉炒め    |       |                | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦 | ★ごはん150g<br>塩ダレポーク<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>五目野菜の甘酢和え       |            |        | 卵乳麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参グラッセ<br>ごま風味炒め<br>和風マヨネーズ和え |        |        | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>チキンのオイスターマヨ<br>ビーマンソテー<br>切干大根のカレーきんぴら<br>コーンサラダ |        |    | 卵麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>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                                                   | 307kcal  | 550kcal  | たんぱく質            | 10.4g                                                       | 14.5g | 脂質             | 17.3g                 | 17.9g                                               | 炭水化物       | 26.6g  | 79.4g              | ナトリウム                                                        | 427mg  | 428mg  | カリウム                | 606mg                                                        | 667mg  | リン | 179mg                  | 244mg | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g |
|          | エネルギー                                                   | 379kcal  | 622kcal  | たんぱく質            | 11.5g                                                       | 15.6g | 脂質             | 26.5g                 | 27.1g                                               | 炭水化物       | 23.9g  | 76.7g              | ナトリウム                                                        | 746mg  | 747mg  | カリウム                | 410mg                                                        | 471mg  | リン | 151mg                  | 216mg | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
|          | エネルギー                                                   | 329kcal  | 572kcal  | たんぱく質            | 8.9g                                                        | 13.0g | 脂質             | 22.1g                 | 22.7g                                               | 炭水化物       | 21.0g  | 73.8g              | ナトリウム                                                        | 759mg  | 760mg  | カリウム                | 414mg                                                        | 475mg  | リン | 129mg                  | 194mg | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
|          | エネルギー                                                   | 347kcal  | 590kcal  | たんぱく質            | 8.9g                                                        | 13.0g | 脂質             | 20.6g                 | 21.2g                                               | 炭水化物       | 31.2g  | 84.0g              | ナトリウム                                                        | 764mg  | 765mg  | カリウム                | 482mg                                                        | 543mg  | リン | 128mg                  | 193mg | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
|          | エネルギー                                                   | 327kcal  | 570kcal  | たんぱく質            | 9.7g                                                        | 13.8g | 脂質             | 22.6g                 | 23.2g                                               | 炭水化物       | 19.6g  | 72.4g              | ナトリウム                                                        | 671mg  | 672mg  | カリウム                | 322mg                                                        | 383mg  | リン | 87mg                   | 152mg | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
| 間食       | ◎黄桃(缶) /5g                                              |          |          | ◎みかん(缶) /5g      |                                                             |       | ◎ハイチッフル(缶) /5g |                       |                                                     | ◎黄桃(缶) /5g |        |                    | ◎みかん(缶) /5g                                                  |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>マカロニの和風ソテー<br>若芽のごま酢和え          |          |          | 麦<br>乳麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>マンニョムチキン風<br>うま塩キャベツ<br>豚肉と大根のヒリ辛煮<br>和風マヨネーズ和え |       |                | 麦<br>麦か<br>麦<br>卵麦    | ★ごはん150g<br>白身魚の竜田揚<br>きのこあん<br>ジャーマンポテト<br>マカロニサラダ |            |        | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>肉野菜炒め<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ          |        |        | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦か     | ★ごはん150g<br>鯖のトマトバジルソース<br>さつま芋のコンソメ煮<br>大根の甘酢漬け             |        |    | 乳麦<br>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                                                   | 347kcal  | 590kcal  | たんぱく質            | 10.6g                                                       | 14.7g | 脂質             | 21.0g                 | 21.6g                                               | 炭水化物       | 29.1g  | 81.9g              | ナトリウム                                                        | 901mg  | 902mg  | カリウム                | 464mg                                                        | 525mg  | リン | 145mg                  | 210mg | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g |
|          | エネルギー                                                   | 356kcal  | 599kcal  | たんぱく質            | 12.8g                                                       | 16.9g | 脂質             | 23.7g                 | 24.3g                                               | 炭水化物       | 21.4g  | 74.2g              | ナトリウム                                                        | 726mg  | 727mg  | カリウム                | 467mg                                                        | 528mg  | リン | 137mg                  | 202mg | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g |
|          | エネルギー                                                   | 396kcal  | 639kcal  | たんぱく質            | 14.0g                                                       | 18.1g | 脂質             | 23.7g                 | 24.3g                                               | 炭水化物       | 29.7g  | 82.5g              | ナトリウム                                                        | 593mg  | 594mg  | カリウム                | 536mg                                                        | 597mg  | リン | 212mg                  | 277mg | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
|          | エネルギー                                                   | 332kcal  | 575kcal  | たんぱく質            | 11.9g                                                       | 16.0g | 脂質             | 23.0g                 | 23.6g                                               | 炭水化物       | 17.7g  | 70.5g              | ナトリウム                                                        | 675mg  | 676mg  | カリウム                | 473mg                                                        | 534mg  | リン | 157mg                  | 222mg | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
|          | エネルギー                                                   | 335kcal  | 578kcal  | たんぱく質            | 10.8g                                                       | 14.9g | 脂質             | 20.4g                 | 21.0g                                               | 炭水化物       | 25.5g  | 78.3g              | ナトリウム                                                        | 469mg  | 470mg  | カリウム                | 574mg                                                        | 635mg  | リン | 145mg                  | 210mg | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
| 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                                                   | 973kcal  | 1702kcal | たんぱく質            | 29.4g                                                       | 41.7g | 脂質             | 55.0g                 | 56.8g                                               | 炭水化物       | 89.3g  | 247.7g             | ナトリウム                                                        | 2007mg | 2010mg | カリウム                | 1567mg                                                       | 1750mg | リン | 467mg                  | 662mg | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
|          | エネルギー                                                   | 998kcal  | 1727kcal | たんぱく質            | 30.7g                                                       | 43.0g | 脂質             | 60.6g                 | 62.4g                                               | 炭水化物       | 81.7g  | 240.1g             | ナトリウム                                                        | 1987mg | 1990mg | カリウム                | 1179mg                                                       | 1362mg | リン | 382mg                  | 577mg | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |
|          | エネルギー                                                   | 979kcal  | 1708kcal | たんぱく質            | 29.7g                                                       | 42.0g | 脂質             | 62.4g                 | 64.2g                                               | 炭水化物       | 69.9g  | 228.3g             | ナトリウム                                                        | 1852mg | 1855mg | カリウム                | 1393mg                                                       | 1576mg | リン | 432mg                  | 627mg | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
|          | エネルギー                                                   | 968kcal  | 1697kcal | たんぱく質            | 29.5g                                                       | 41.8g | 脂質             | 61.3g                 | 63.1g                                               | 炭水化物       | 72.7g  | 231.1g             | ナトリウム                                                        | 1916mg | 1919mg | カリウム                | 1373mg                                                       | 1556mg | リン | 385mg                  | 580mg | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |
|          | エネルギー                                                   | 995kcal  | 1724kcal | たんぱく質            | 25.0g                                                       | 37.3g | 脂質             | 62.0g                 | 63.8g                                               | 炭水化物       | 79.8g  | 238.2g             | ナトリウム                                                        | 1829mg | 1832mg | カリウム                | 1316mg                                                       | 1499mg | リン | 314mg                  | 509mg | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
| 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                                                   | 1037kcal | 1766kcal | たんぱく質            | 29.8g                                                       | 42.1g | 脂質             | 55.1g                 | 56.9g                                               | 炭水化物       | 104.8g | 263.2g             | ナトリウム                                                        | 2010mg | 2013mg | カリウム                | 1627mg                                                       | 1810mg | リン | 474mg                  | 669mg | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
|          | エネルギー                                                   | 1046kcal | 1775kcal | たんぱく質            | 31.1g                                                       | 43.4g | 脂質             | 60.7g                 | 62.5g                                               | 炭水化物       | 93.2g  | 251.6g             | ナトリウム                                                        | 1990mg | 1993mg | カリウム                | 1235mg                                                       | 1418mg | リン | 388mg                  | 583mg | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |
|          | エネルギー                                                   | 1042kcal | 1771kcal | たんぱく質            | 30.0g                                                       | 42.3g | 脂質             | 62.5g                 | 64.3g                                               | 炭水化物       | 85.1g  | 243.5g             | ナトリウム                                                        | 1853mg | 1856mg | カリウム                | 1450mg                                                       | 1633mg | リン | 435mg                  | 630mg | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
|          | エネルギー                                                   | 1032kcal | 1761kcal | たんぱく質            | 29.9g                                                       | 42.2g | 脂質             | 61.4g                 | 63.2g                                               | 炭水化物       | 88.2g  | 246.6g             | ナトリウム                                                        | 1919mg | 1922mg | カリウム                | 1433mg                                                       | 1616mg | リン | 392mg                  | 587mg | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g |
|          | エネルギー                                                   | 1043kcal | 1772kcal | たんぱく質            | 25.4g                                                       | 37.7g | 脂質             | 62.1g                 | 63.9g                                               | 炭水化物       | 91.3g  | 249.7g             | ナトリウム                                                        | 1832mg | 1835mg | カリウム                | 1372mg                                                       | 1555mg | リン | 320mg                  | 515mg | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |
|          |                                                         |          |          |                  |                                                             |       |                |                       |                                                     |            |        |                    |                                                              |        |        |                     |                                                              |        |    |                        |       |       |      |      |

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は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

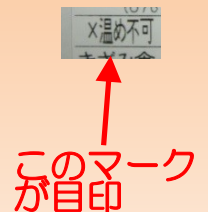


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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60g管理食) 週間献立表

|         | 3月11日(月)                                                               |           |          | 3月12日(火)                                                              |           |          | 3月13日(水)                                                                      |           |          | 3月14日(木)                                                            |           |          | 3月15日(金)                                                                  |           |          |
|---------|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>肉団子と白菜のどろみ煮<br>コンニャクのおおさ炒め<br>イカのトマトマリネ                    |           |          | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>大根の柚香煮<br>若芽の酢味噌和え                           |           |          | ★ごはん180g<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>げんちゃん煮<br>インゲンのごま和え                              |           |          | ★ごはん180g<br>揚げ真文の柚子おろしあん<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                     |           |          | ★ごはん180g<br>肉詰いなり煮<br>里芋のおろし煮<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ                              |           |          |
|         | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                          |           |          | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                         |           |          | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                                 |           |          | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                       |           |          | 卵乳麦<br>麦<br>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                                                                  | 133kcal   | 423kcal  | エネルギー                                                                 | 148kcal   | 438kcal  | エネルギー                                                                         | 219kcal   | 509kcal  | エネルギー                                                               | 196kcal   | 486kcal  | エネルギー                                                                     | 211kcal   | 501kcal  |
|         | たんぱく質                                                                  | 8.3g      | 13.2g    | たんぱく質                                                                 | 5.4g      | 10.3g    | たんぱく質                                                                         | 10.3g     | 15.2g    | たんぱく質                                                               | 8.8g      | 13.7g    | たんぱく質                                                                     | 8.3g      | 13.2g    |
|         | 脂質                                                                     | 4.6g      | 5.3g     | 脂質                                                                    | 7.8g      | 8.5g     | 脂質                                                                            | 13.6g     | 14.3g    | 脂質                                                                  | 10.2g     | 10.9g    | 脂質                                                                        | 11.7g     | 12.4g    |
|         | 炭水化物                                                                   | 15.7g     | 78.6g    | 炭水化物                                                                  | 15.4g     | 78.3g    | 炭水化物                                                                          | 15.3g     | 78.2g    | 炭水化物                                                                | 17.3g     | 80.2g    | 炭水化物                                                                      | 17.4g     | 80.3g    |
|         | ナトリウム                                                                  | 611mg     | 612mg    | ナトリウム                                                                 | 782mg     | 783mg    | ナトリウム                                                                         | 568mg     | 569mg    | ナトリウム                                                               | 824mg     | 825mg    | ナトリウム                                                                     | 693mg     | 694mg    |
|         | カリウム                                                                   | 337mg     | 409mg    | カリウム                                                                  | 331mg     | 403mg    | カリウム                                                                          | 586mg     | 658mg    | カリウム                                                                | 318mg     | 390mg    | カリウム                                                                      | 442mg     | 514mg    |
|         | リン                                                                     | 139mg     | 216mg    | リン                                                                    | 72mg      | 149mg    | リン                                                                            | 177mg     | 254mg    | リン                                                                  | 102mg     | 179mg    | リン                                                                        | 113mg     | 190mg    |
| 食塩相当量   | 1.6g                                                                   | 1.6g      | 食塩相当量    | 2.0g                                                                  | 2.0g      | 食塩相当量    | 1.4g                                                                          | 1.4g      | 食塩相当量    | 2.1g                                                                | 2.1g      | 食塩相当量    | 1.8g                                                                      | 1.8g      |          |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>チキンのオイスターマヨ<br>人参グラッセ<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>春雨の中華和え             |           |          | ★ごはん180g<br>カレーのスパイス揚<br>オクラのペペロンチーノ<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>白菜と昆布のナムル     |           |          | ★ごはん180g<br>塩ダレポーク<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>中華ギョーザ                                    |           |          | ★ごはん180g<br>赤魚の酒粕焼<br>ふきのきんぴら<br>豚すき<br>ポテトサラダ                      |           |          | ★ごはん180g<br>ヤンニョムチキン風<br>人参グラッセ<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>青菜のおかかマヨネーズ和え        |           |          |
|         | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                  |           |          | 麦<br>麦<br>卵乳麦                                                         |           |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                                            |           |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                                  |           |          | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>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                                                                  | 271kcal   | 561kcal  | エネルギー                                                                 | 352kcal   | 642kcal  | エネルギー                                                                         | 242kcal   | 532kcal  | エネルギー                                                               | 319kcal   | 609kcal  | エネルギー                                                                     | 292kcal   | 582kcal  |
|         | たんぱく質                                                                  | 13.0g     | 17.9g    | たんぱく質                                                                 | 20.0g     | 24.9g    | たんぱく質                                                                         | 13.1g     | 18.0g    | たんぱく質                                                               | 15.0g     | 19.9g    | たんぱく質                                                                     | 14.8g     | 19.7g    |
|         | 脂質                                                                     | 15.5g     | 16.2g    | 脂質                                                                    | 22.1g     | 22.8g    | 脂質                                                                            | 14.4g     | 15.1g    | 脂質                                                                  | 15.4g     | 16.1g    | 脂質                                                                        | 18.6g     | 19.3g    |
|         | 炭水化物                                                                   | 18.9g     | 81.8g    | 炭水化物                                                                  | 18.6g     | 81.5g    | 炭水化物                                                                          | 12.5g     | 75.4g    | 炭水化物                                                                | 26.2g     | 89.1g    | 炭水化物                                                                      | 17.7g     | 80.6g    |
|         | ナトリウム                                                                  | 818mg     | 819mg    | ナトリウム                                                                 | 656mg     | 657mg    | ナトリウム                                                                         | 676mg     | 677mg    | ナトリウム                                                               | 665mg     | 666mg    | ナトリウム                                                                     | 836mg     | 837mg    |
|         | カリウム                                                                   | 320mg     | 392mg    | カリウム                                                                  | 598mg     | 670mg    | カリウム                                                                          | 422mg     | 494mg    | カリウム                                                                | 512mg     | 584mg    | カリウム                                                                      | 450mg     | 522mg    |
|         | リン                                                                     | 162mg     | 239mg    | リン                                                                    | 235mg     | 312mg    | リン                                                                            | 166mg     | 243mg    | リン                                                                  | 169mg     | 246mg    | リン                                                                        | 179mg     | 256mg    |
| 食塩相当量   | 2.1g                                                                   | 2.1g      | 食塩相当量    | 1.7g                                                                  | 1.7g      | 食塩相当量    | 1.7g                                                                          | 1.7g      | 食塩相当量    | 1.7g                                                                | 1.7g      | 食塩相当量    | 2.1g                                                                      | 2.1g      |          |
| 間食      | ◎ハイチツプル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鯖のごま醤油焼<br>塩枝豆<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>キャベツの白ドレ和え |           |          | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚肉とかぶの生姜煮<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>カリフラワーの甘酢漬け |           |          | ◎ハイチツプル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>サワラの蒸し煮<br>オニオンソテー<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>ミックスマカロニサラダ |           |          | ◎みかん(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鶏のごまタレ煮<br>塩ゆでアスパラ<br>五色煮豆<br>大根のマヨネーズ和え |           |          | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>ホッケの磯辺焼<br>平さやいんげん<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>玉子スパサラダ |           |          |
|         | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                                     |           |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                                    |           |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                           |           |          | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦                                                |           |          | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>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                                                                  | 357kcal   | 647kcal  | エネルギー                                                                 | 265kcal   | 555kcal  | エネルギー                                                                         | 308kcal   | 598kcal  | エネルギー                                                               | 280kcal   | 570kcal  | エネルギー                                                                     | 283kcal   | 573kcal  |
|         | たんぱく質                                                                  | 17.9g     | 22.8g    | たんぱく質                                                                 | 14.6g     | 19.5g    | たんぱく質                                                                         | 17.1g     | 22.0g    | たんぱく質                                                               | 16.0g     | 20.9g    | たんぱく質                                                                     | 15.7g     | 20.6g    |
|         | 脂質                                                                     | 25.9g     | 26.6g    | 脂質                                                                    | 12.3g     | 13.0g    | 脂質                                                                            | 18.2g     | 18.9g    | 脂質                                                                  | 17.7g     | 18.4g    | 脂質                                                                        | 15.7g     | 16.4g    |
|         | 炭水化物                                                                   | 12.0g     | 74.9g    | 炭水化物                                                                  | 23.2g     | 86.1g    | 炭水化物                                                                          | 17.7g     | 80.6g    | 炭水化物                                                                | 14.4g     | 77.3g    | 炭水化物                                                                      | 17.3g     | 80.2g    |
|         | ナトリウム                                                                  | 766mg     | 767mg    | ナトリウム                                                                 | 630mg     | 631mg    | ナトリウム                                                                         | 882mg     | 883mg    | ナトリウム                                                               | 714mg     | 715mg    | ナトリウム                                                                     | 711mg     | 712mg    |
|         | カリウム                                                                   | 572mg     | 644mg    | カリウム                                                                  | 598mg     | 670mg    | カリウム                                                                          | 519mg     | 591mg    | カリウム                                                                | 569mg     | 641mg    | カリウム                                                                      | 440mg     | 512mg    |
|         | リン                                                                     | 231mg     | 308mg    | リン                                                                    | 169mg     | 246mg    | リン                                                                            | 199mg     | 276mg    | リン                                                                  | 191mg     | 268mg    | リン                                                                        | 207mg     | 284mg    |
| 食塩相当量   | 1.9g                                                                   | 2.0g      | 食塩相当量    | 1.6g                                                                  | 1.6g      | 食塩相当量    | 2.2g                                                                          | 2.2g      | 食塩相当量    | 1.8g                                                                | 1.8g      | 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                                                                 |           |          |
|         | エネルギー                                                                  | 761kcal   | 1631kcal | エネルギー                                                                 | 765kcal   | 1635kcal | エネルギー                                                                         | 769kcal   | 1639kcal | エネルギー                                                               | 795kcal   | 1665kcal | エネルギー                                                                     | 786kcal   | 1656kcal |
|         | たんぱく質                                                                  | 39.2g     | 53.9g    | たんぱく質                                                                 | 40.0g     | 54.7g    | たんぱく質                                                                         | 40.5g     | 55.2g    | たんぱく質                                                               | 39.8g     | 54.5g    | たんぱく質                                                                     | 38.8g     | 53.5g    |
|         | 脂質                                                                     | 46.0g     | 48.1g    | 脂質                                                                    | 42.2g     | 44.3g    | 脂質                                                                            | 46.2g     | 48.3g    | 脂質                                                                  | 43.3g     | 45.4g    | 脂質                                                                        | 46.0g     | 48.1g    |
|         | 炭水化物                                                                   | 46.6g     | 235.3g   | 炭水化物                                                                  | 57.2g     | 245.9g   | 炭水化物                                                                          | 45.5g     | 234.2g   | 炭水化物                                                                | 57.9g     | 246.6g   | 炭水化物                                                                      | 52.4g     | 241.1g   |
|         | ナトリウム                                                                  | 2195mg    | 2198mg   | ナトリウム                                                                 | 2068mg    | 2071mg   | ナトリウム                                                                         | 2126mg    | 2129mg   | ナトリウム                                                               | 2203mg    | 2206mg   | ナトリウム                                                                     | 2240mg    | 2243mg   |
|         | カリウム                                                                   | 1229mg    | 1445mg   | カリウム                                                                  | 1527mg    | 1743mg   | カリウム                                                                          | 1527mg    | 1743mg   | カリウム                                                                | 1399mg    | 1615mg   | カリウム                                                                      | 1332mg    | 1548mg   |
|         | リン                                                                     | 532mg     | 763mg    | リン                                                                    | 476mg     | 707mg    | リン                                                                            | 542mg     | 773mg    | リン                                                                  | 462mg     | 693mg    | リン                                                                        | 499mg     | 730mg    |
|         | 食塩相当量                                                                  | 5.6g      | 5.7g     | 食塩相当量                                                                 | 5.3g      | 5.3g     | 食塩相当量                                                                         | 5.3g      | 5.3g     | 食塩相当量                                                               | 5.6g      | 5.6g     | 食塩相当量                                                                     | 5.7g      | 5.7g     |
|         | 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 |          |
| エネルギー   |                                                                        | 761kcal   | 1631kcal | エネルギー                                                                 | 765kcal   | 1635kcal | エネルギー                                                                         | 769kcal   | 1639kcal | エネルギー                                                               | 795kcal   | 1665kcal | エネルギー                                                                     | 786kcal   | 1656kcal |
| たんぱく質   |                                                                        | 39.2g     | 53.9g    | たんぱく質                                                                 | 40.0g     | 54.7g    | たんぱく質                                                                         | 40.5g     | 55.2g    | たんぱく質                                                               | 39.8g     | 54.5g    | たんぱく質                                                                     | 38.8g     | 53.5g    |
| 脂質      |                                                                        | 46.0g     | 48.1g    | 脂質                                                                    | 42.2g     | 44.3g    | 脂質                                                                            | 46.2g     | 48.3g    | 脂質                                                                  | 43.3g     | 45.4g    | 脂質                                                                        | 46.0g     | 48.1g    |
| 炭水化物    |                                                                        | 46.6g     | 235.3g   | 炭水化物                                                                  | 57.2g     | 245.9g   | 炭水化物                                                                          | 45.5g     | 234.2g   | 炭水化物                                                                | 57.9g     | 246.6g   | 炭水化物                                                                      | 52.4g     | 241.1g   |
| ナトリウム   |                                                                        | 2195mg    | 2198mg   | ナトリウム                                                                 | 2068mg    | 2071mg   | ナトリウム                                                                         | 2126mg    | 2129mg   | ナトリウム                                                               | 2203mg    | 2206mg   | ナトリウム                                                                     | 2240mg    | 2243mg   |
| カリウム    |                                                                        | 1229mg    | 1445mg   | カリウム                                                                  | 1527mg    | 1743mg   | カリウム                                                                          | 1527mg    | 1743mg   | カリウム                                                                | 1399mg    | 1615mg   | カリウム                                                                      | 1332mg    | 1548mg   |
| リン      |                                                                        | 532mg     | 763mg    | リン                                                                    | 476mg     | 707mg    | リン                                                                            | 542mg     | 773mg    | リン                                                                  | 462mg     | 693mg    | リン                                                                        | 499mg     | 730mg    |
| 食塩相当量   |                                                                        | 5.6g      | 5.7g     | 食塩相当量                                                                 | 5.3g      | 5.3g     | 食塩相当量                                                                         | 5.3g      | 5.3g     | 食塩相当量                                                               | 5.6g      | 5.6g     | 食塩相当量                                                                     | 5.7g      | 5.7g     |
| 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                                                                  | 887kcal   | 1751kcal | エネルギー                                                                 | 893kcal   | 1763kcal | エネルギー                                                                         | 895kcal   | 1765kcal | エネルギー                                                               | 891kcal   | 1761kcal | エネルギー                                                                     | 914kcal   | 1784kcal |
|         | たんぱく質                                                                  | 39.8g     | 54.5g    | たんぱく質                                                                 | 40.8g     | 55.5g    | たんぱく質                                                                         | 41.1g     | 55.8g    | たんぱく質                                                               | 40.6g     | 55.3g    | たんぱく質                                                                     | 39.6g     | 54.3g    |
|         | 脂質                                                                     | 46.2g     | 48.3g    | 脂質                                                                    | 42.4g     | 44.5g    | 脂質                                                                            | 46.4g     | 48.5g    | 脂質                                                                  | 43.5g     | 45.6g    | 脂質                                                                        | 46.2g     | 48.3g    |
|         | 炭水化物                                                                   | 77.1g     | 265.8g   | 炭水化物                                                                  | 88.1g     | 276.8g   | 炭水化物                                                                          | 76.0g     | 264.7g   | 炭水化物                                                                | 80.9g     | 269.6g   | 炭水化物                                                                      | 83.3g     | 272.0g   |
|         | ナトリウム                                                                  | 2197mg    | 2200mg   | ナトリウム                                                                 | 2074mg    | 2077mg   | ナトリウム                                                                         | 2128mg    | 2131mg   | ナトリウム                                                               | 2209mg    | 2212mg   | ナトリウム                                                                     | 2246mg    | 2249mg   |
|         | カリウム                                                                   | 1343mg    | 1559mg   | カリウム                                                                  | 1647mg    | 1863mg   | カリウム                                                                          | 1641mg    | 1857mg   | カリウム                                                                | 1512mg    | 1728mg   | カリウム                                                                      | 1452mg    | 1668mg   |
|         | リン                                                                     | 538mg     | 769mg    | リン                                                                    | 490mg     | 721mg    | リン                                                                            | 548mg     | 779mg    | リン                                                                  | 474mg     | 705mg    | リン                                                                        | 513mg     | 744mg    |
|         | 食塩相当量                                                                  | 5.6g      | 5.7g     | 食塩相当量                                                                 | 5.3g      | 5.3g     | 食塩相当量                                                                         | 5.3g      | 5.3g     | 食塩相当量                                                               | 5.6g      | 5.6g     | 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。  
※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ください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

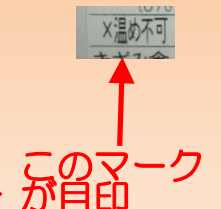


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|            |       | 3月11日(月)                                                                             |         |          | 3月12日(火)                                                                                                 |         |          | 3月13日(水)                                                                                                |         |          | 3月14日(木)                                                                                                |         |          | 3月15日(金)                                                                                                                         |         |          |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>がんもどきの含め煮<br>中華うま煮<br>春雨と黄桃のマヨサラダ<br>★味噌汁                            |         |          | ★やわらかごはん180g<br>里芋のそぼろ煮<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>ごぼうのごま酢和え<br>★味噌汁                                               |         |          | ★やわらかごはん180g<br>イカと白菜の中華煮<br>乳麦か<br>麦<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁                              |         |          | ★やわらかごはん180g<br>大根と鶏肉のごま味噌煮<br>麦<br>麦<br>麦<br>落<br>麦<br>ひじきと大豆の煮物<br>三色炒め煮<br>★味噌汁                      |         |          | ★やわらかごはん180g<br>油揚げの玉子とじ<br>卵麦<br>卵麦か<br>麦<br>麦<br>里芋のかに風あんかけ<br>白菜の辛子柚子和え<br>★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                                                                                | 185kcal | 451kcal  | エネルギー                                                                                                    | 140kcal | 406kcal  | エネルギー                                                                                                   | 109kcal | 383kcal  | エネルギー                                                                                                   | 141kcal | 419kcal  | エネルギー                                                                                                                            | 112kcal | 384kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                                  | 5.7g    | 11.4g    | 蛋白質                                                                                                      | 6.4g    | 12.1g    | 蛋白質                                                                                                     | 8.8g    | 14.6g    | 蛋白質                                                                                                     | 10.9g   | 17.5g    | 蛋白質                                                                                                                              | 6.1g    | 12.4g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                                  | 10.2g   | 11.1g    | 脂 質                                                                                                      | 2.6g    | 3.5g     | 脂 質                                                                                                     | 2.4g    | 3.3g     | 脂 質                                                                                                     | 4.8g    | 6.5g     | 脂 質                                                                                                                              | 3.6g    | 4.6g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                                 | 16.9g   | 73.0g    | 炭水化物                                                                                                     | 22.8g   | 79.2g    | 炭水化物                                                                                                    | 13.1g   | 71.3g    | 炭水化物                                                                                                    | 13.9g   | 70.5g    | 炭水化物                                                                                                                             | 15.0g   | 72.2g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                                | 751mg   | 1194mg   | ナトリウム                                                                                                    | 792mg   | 1254mg   | ナトリウム                                                                                                   | 671mg   | 1112mg   | ナトリウム                                                                                                   | 665mg   | 1109mg   | ナトリウム                                                                                                                            | 527mg   | 968mg    |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                                | 1.9g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                                                                    | 2.0g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                                                   | 1.7g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                                                   | 1.7g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                                                                            | 1.3g    | 2.5g     |
| 昼<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>メバルのバジルオリーブ焼<br>平さやいんげん<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>蓮根とひじきのサラダ<br>★味噌汁      |         |          | ★やわらかごはん180g<br>豚キムチ<br>麦<br>麦<br>ふきの含め煮<br>乳麦<br>麦<br>キャベツとツナのナムル<br>★味噌汁                               |         |          | ★やわらかごはん180g<br>チキンピカタ<br>卵麦<br>麦<br>麦<br>一口ナスのオランダ煮<br>麦<br>れんこんサラダ<br>卵麦<br>麦<br>★味噌汁                 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>アジの幽庵焼<br>麦<br>麦<br>大根の酢漬<br>麦<br>白菜とミンチの中華炒め<br>麦か<br>卵麦<br>麦<br>マカロニとパプリカのサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>豆腐ハンバーグのきのこあん<br>卵麦<br>麦<br>麦<br>具沢山きんぴら<br>麦<br>麦<br>落<br>麦<br>キャベツのビーナッツ和え<br>★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                                                                                | 200kcal | 483kcal  | エネルギー                                                                                                    | 195kcal | 465kcal  | エネルギー                                                                                                   | 369kcal | 647kcal  | エネルギー                                                                                                   | 263kcal | 535kcal  | エネルギー                                                                                                                            | 222kcal | 488kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                                  | 13.7g   | 20.6g    | 蛋白質                                                                                                      | 10.5g   | 16.4g    | 蛋白質                                                                                                     | 10.3g   | 16.8g    | 蛋白質                                                                                                     | 15.8g   | 22.0g    | 蛋白質                                                                                                                              | 9.1g    | 14.8g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                                  | 9.5g    | 11.3g    | 脂 質                                                                                                      | 11.0g   | 11.9g    | 脂 質                                                                                                     | 28.2g   | 29.9g    | 脂 質                                                                                                     | 11.9g   | 12.9g    | 脂 質                                                                                                                              | 14.0g   | 14.9g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                                 | 15.2g   | 72.5g    | 炭水化物                                                                                                     | 13.3g   | 70.5g    | 炭水化物                                                                                                    | 18.8g   | 75.6g    | 炭水化物                                                                                                    | 20.0g   | 77.0g    | 炭水化物                                                                                                                             | 15.9g   | 72.2g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                                | 764mg   | 1205mg   | ナトリウム                                                                                                    | 799mg   | 1240mg   | ナトリウム                                                                                                   | 718mg   | 1160mg   | ナトリウム                                                                                                   | 751mg   | 1192mg   | ナトリウム                                                                                                                            | 665mg   | 1128mg   |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                                | 1.9g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                                                    | 2.0g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                                                   | 1.8g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                                                                   | 1.9g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                                                                                            | 1.7g    | 2.9g     |
| 夕<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と野菜の塩麹炒め<br>豆腐のかに風あんかけ<br>卵麦か<br>卵麦<br>キャベツサラダ<br>卵乳麦<br>麦<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ポテトコロッケ<br>卵乳麦<br>麦<br>人参グラッセ<br>乳麦<br>麦<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>麦<br>和風スパゲティ<br>乳麦<br>麦<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>白身魚の味噌煮<br>菜の花<br>麦<br>麦<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>卵乳麦<br>麦<br>麦<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け<br>麦<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>生姜焼き<br>麦落<br>麦<br>麦<br>麦<br>ジャガイモと椎茸の煮物<br>麦<br>麦<br>青菜のわさび和え<br>卵麦<br>麦<br>★味噌汁       |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ささみ大葉フライ<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>人参のきな粉和え<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>ナスとひき肉のトマト煮込み<br>卵乳麦<br>麦<br>切干大根の洋風サラダ<br>★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                                                                                | 202kcal | 469kcal  | エネルギー                                                                                                    | 323kcal | 600kcal  | エネルギー                                                                                                   | 220kcal | 497kcal  | エネルギー                                                                                                   | 260kcal | 527kcal  | エネルギー                                                                                                                            | 303kcal | 570kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                                  | 10.5g   | 16.4g    | 蛋白質                                                                                                      | 11.4g   | 17.7g    | 蛋白質                                                                                                     | 16.6g   | 22.8g    | 蛋白質                                                                                                     | 11.8g   | 17.5g    | 蛋白質                                                                                                                              | 12.3g   | 18.1g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                                  | 11.4g   | 12.3g    | 脂 質                                                                                                      | 17.0g   | 18.7g    | 脂 質                                                                                                     | 7.5g    | 8.5g     | 脂 質                                                                                                     | 14.2g   | 15.1g    | 脂 質                                                                                                                              | 18.6g   | 19.5g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                                 | 13.5g   | 70.0g    | 炭水化物                                                                                                     | 31.2g   | 87.7g    | 炭水化物                                                                                                    | 20.7g   | 78.8g    | 炭水化物                                                                                                    | 20.7g   | 77.1g    | 炭水化物                                                                                                                             | 22.1g   | 78.6g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                                | 814mg   | 1259mg   | ナトリウム                                                                                                    | 804mg   | 1246mg   | ナトリウム                                                                                                   | 897mg   | 1338mg   | ナトリウム                                                                                                   | 824mg   | 1268mg   | ナトリウム                                                                                                                            | 780mg   | 1222mg   |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                                | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                                                    | 2.0g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                                                   | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                                                                   | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                                                                            | 2.0g    | 3.1g     |
| 合<br><br>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                                                                                | 587kcal | 1403kcal | エネルギー                                                                                                    | 658kcal | 1471kcal | エネルギー                                                                                                   | 698kcal | 1527kcal | エネルギー                                                                                                   | 664kcal | 1481kcal | エネルギー                                                                                                                            | 637kcal | 1442kcal |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                                  | 29.9g   | 48.4g    | 蛋白質                                                                                                      | 28.3g   | 46.2g    | 蛋白質                                                                                                     | 35.7g   | 54.2g    | 蛋白質                                                                                                     | 38.5g   | 57.0g    | 蛋白質                                                                                                                              | 27.5g   | 45.3g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                                  | 31.1g   | 34.7g    | 脂 質                                                                                                      | 30.6g   | 34.1g    | 脂 質                                                                                                     | 38.1g   | 41.7g    | 脂 質                                                                                                     | 30.9g   | 34.5g    | 脂 質                                                                                                                              | 36.2g   | 39.0g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                                 | 45.6g   | 215.5g   | 炭水化物                                                                                                     | 67.3g   | 237.4g   | 炭水化物                                                                                                    | 52.6g   | 225.7g   | 炭水化物                                                                                                    | 54.6g   | 224.6g   | 炭水化物                                                                                                                             | 53.0g   | 223.0g   |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                                | 2329mg  | 3658mg   | ナトリウム                                                                                                    | 2395mg  | 3740mg   | ナトリウム                                                                                                   | 2286mg  | 3610mg   | ナトリウム                                                                                                   | 2240mg  | 3569mg   | ナトリウム                                                                                                                            | 1972mg  | 3318mg   |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                                | 5.9g    | 9.3g     | 食塩相当量                                                                                                    | 6.0g    | 9.6g     | 食塩相当量                                                                                                   | 5.8g    | 9.2g     | 食塩相当量                                                                                                   | 5.7g    | 9.0g     | 食塩相当量                                                                                                                            | 5.0g    | 8.5g     |

★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



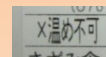
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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11日(月)                                                                   |       |         | 3月12日(火)                                                     |       |       | 3月13日(水)                                                          |          |       | 3月14日(木)                                                           |         |          | 3月15日(金)                                                               |       |         |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------|-------|---------|
| 朝食 | 朝 | ★全粥240g<br>がんもどきの含め煮<br>中華うま煮<br>春雨と黄桃のマヨサラダ<br>★味噌汁                       |       |         | ★全粥240g<br>里芋のそぼろ煮<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>ごぼうのごま酢和え<br>★味噌汁        |       |       | ★全粥240g<br>イカと白菜の中華煮<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁         |          |       | ★全粥240g<br>大根と鶏肉のごま味噌煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>三色炒め煮<br>★味噌汁               |         |          | ★全粥240g<br>油揚げの玉子とし<br>里芋のかに風あんかけ<br>白菜の辛子柚子和え<br>★味噌汁                 |       |         |
|    | 食 | 栄養価                                                                        | 栄養価   | おかずセット  | フルセット                                                        | 栄養価   | 栄養価   | おかずセット                                                            | フルセット    | 栄養価   | 栄養価                                                                | おかずセット  | フルセット    | 栄養価                                                                    | 栄養価   | おかずセット  |
|    |   | エネルギー                                                                      | エネルギー | 185kcal | 344kcal                                                      | エネルギー | エネルギー | 140kcal                                                           | 299kcal  | エネルギー | エネルギー                                                              | 109kcal | 268kcal  | エネルギー                                                                  | エネルギー | 112kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                        | 蛋白質   | 5.7g    | 9.4g                                                         | 蛋白質   | 蛋白質   | 6.4g                                                              | 10.1g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 8.8g    | 12.5g    | 蛋白質                                                                    | 蛋白質   | 6.1g    |
|    |   | 脂質                                                                         | 脂質    | 10.2g   | 10.9g                                                        | 脂質    | 脂質    | 2.6g                                                              | 3.3g     | 脂質    | 脂質                                                                 | 2.4g    | 3.1g     | 脂質                                                                     | 脂質    | 3.6g    |
|    |   | 炭水化物                                                                       | 炭水化物  | 16.9g   | 49.9g                                                        | 炭水化物  | 炭水化物  | 22.8g                                                             | 55.8g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 13.1g   | 46.1g    | 炭水化物                                                                   | 炭水化物  | 15.0g   |
|    |   | ナトリウム                                                                      | ナトリウム | 751mg   | 1191mg                                                       | ナトリウム | ナトリウム | 792mg                                                             | 1232mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 671mg   | 1111mg   | ナトリウム                                                                  | ナトリウム | 527mg   |
| 昼食 | 昼 | ★全粥240g<br>メバルのバジルオリーブ焼<br>平さやいんげん<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>蓮根とひじきのサラダ<br>★味噌汁 |       |         | ★全粥240g<br>豚キムチ<br>ふきの含め煮<br>キャベツとツナのナムル<br>★味噌汁             |       |       | ★全粥240g<br>チキンピカタ<br>一口ナスのオランダ煮<br>れんこんサラダ<br>★味噌汁                |          |       | ★全粥240g<br>アジの幽庵焼<br>大根の酢漬<br>白菜とミンチの中華炒め<br>マカロニとパプリカのサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★全粥240g<br>豆腐ハンバーグのきのこあん<br>具沢山きんぴら<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★味噌汁            |       |         |
|    | 食 | 栄養価                                                                        | 栄養価   | おかずセット  | フルセット                                                        | 栄養価   | 栄養価   | おかずセット                                                            | フルセット    | 栄養価   | 栄養価                                                                | おかずセット  | フルセット    | 栄養価                                                                    | 栄養価   | おかずセット  |
|    |   | エネルギー                                                                      | エネルギー | 200kcal | 359kcal                                                      | エネルギー | エネルギー | 195kcal                                                           | 354kcal  | エネルギー | エネルギー                                                              | 369kcal | 528kcal  | エネルギー                                                                  | エネルギー | 222kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                        | 蛋白質   | 13.7g   | 17.4g                                                        | 蛋白質   | 蛋白質   | 10.5g                                                             | 14.2g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 10.3g   | 14.0g    | 蛋白質                                                                    | 蛋白質   | 9.1g    |
|    |   | 脂質                                                                         | 脂質    | 9.5g    | 10.2g                                                        | 脂質    | 脂質    | 11.0g                                                             | 11.7g    | 脂質    | 脂質                                                                 | 28.2g   | 28.9g    | 脂質                                                                     | 脂質    | 14.0g   |
|    |   | 炭水化物                                                                       | 炭水化物  | 15.2g   | 48.2g                                                        | 炭水化物  | 炭水化物  | 13.3g                                                             | 46.3g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 18.8g   | 51.8g    | 炭水化物                                                                   | 炭水化物  | 15.9g   |
|    |   | ナトリウム                                                                      | ナトリウム | 764mg   | 1204mg                                                       | ナトリウム | ナトリウム | 799mg                                                             | 1239mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 718mg   | 1158mg   | ナトリウム                                                                  | ナトリウム | 665mg   |
| 夕食 | 夕 | ★全粥240g<br>鶏肉と野菜の塩麴炒め<br>豆腐のかに風あんかけ<br>キャベツサラダ<br>★味噌汁                     |       |         | ★全粥240g<br>ポテトコロッケ<br>人参グラッセ<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>和風スパゲティ<br>★味噌汁 |       |       | ★全粥240g<br>白身魚の味噌煮<br>菜の花<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>キャベツと煮し鶏の甘酢漬<br>★味噌汁 |          |       | ★全粥240g<br>生姜焼き<br>ジャガイモと椎茸の煮物<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁                 |         |          | ★全粥240g<br>ささみ大葉フライ<br>人参のきな粉和え<br>ナスとひき肉のトマト煮込み<br>切干大根の洋風サラダ<br>★味噌汁 |       |         |
|    | 食 | 栄養価                                                                        | 栄養価   | おかずセット  | フルセット                                                        | 栄養価   | 栄養価   | おかずセット                                                            | フルセット    | 栄養価   | 栄養価                                                                | おかずセット  | フルセット    | 栄養価                                                                    | 栄養価   | おかずセット  |
|    |   | エネルギー                                                                      | エネルギー | 202kcal | 361kcal                                                      | エネルギー | エネルギー | 323kcal                                                           | 482kcal  | エネルギー | エネルギー                                                              | 220kcal | 379kcal  | エネルギー                                                                  | エネルギー | 303kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                        | 蛋白質   | 10.5g   | 14.2g                                                        | 蛋白質   | 蛋白質   | 11.4g                                                             | 15.1g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 16.6g   | 20.3g    | 蛋白質                                                                    | 蛋白質   | 12.3g   |
|    |   | 脂質                                                                         | 脂質    | 11.4g   | 12.1g                                                        | 脂質    | 脂質    | 17.0g                                                             | 17.7g    | 脂質    | 脂質                                                                 | 7.5g    | 8.2g     | 脂質                                                                     | 脂質    | 18.6g   |
|    |   | 炭水化物                                                                       | 炭水化物  | 13.5g   | 46.5g                                                        | 炭水化物  | 炭水化物  | 31.2g                                                             | 64.2g    | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 20.7g   | 53.7g    | 炭水化物                                                                   | 炭水化物  | 22.1g   |
|    |   | ナトリウム                                                                      | ナトリウム | 814mg   | 1254mg                                                       | ナトリウム | ナトリウム | 804mg                                                             | 1244mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 897mg   | 1337mg   | ナトリウム                                                                  | ナトリウム | 780mg   |
| 合計 | 計 | 栄養価                                                                        | 栄養価   | おかずセット  | フルセット                                                        | 栄養価   | 栄養価   | おかずセット                                                            | フルセット    | 栄養価   | 栄養価                                                                | おかずセット  | フルセット    | 栄養価                                                                    | 栄養価   | おかずセット  |
|    |   | エネルギー                                                                      | エネルギー | 587kcal | 1064kcal                                                     | エネルギー | エネルギー | 658kcal                                                           | 1135kcal | エネルギー | エネルギー                                                              | 698kcal | 1175kcal | エネルギー                                                                  | エネルギー | 637kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                        | 蛋白質   | 29.9g   | 41.0g                                                        | 蛋白質   | 蛋白質   | 28.3g                                                             | 39.4g    | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 35.7g   | 46.8g    | 蛋白質                                                                    | 蛋白質   | 27.5g   |
|    |   | 脂質                                                                         | 脂質    | 31.1g   | 33.2g                                                        | 脂質    | 脂質    | 30.6g                                                             | 32.7g    | 脂質    | 脂質                                                                 | 38.1g   | 40.2g    | 脂質                                                                     | 脂質    | 36.2g   |
|    |   | 炭水化物                                                                       | 炭水化物  | 45.6g   | 144.6g                                                       | 炭水化物  | 炭水化物  | 67.3g                                                             | 166.3g   | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 52.6g   | 151.6g   | 炭水化物                                                                   | 炭水化物  | 53.0g   |
|    |   | ナトリウム                                                                      | ナトリウム | 2329mg  | 3649mg                                                       | ナトリウム | ナトリウム | 2395mg                                                            | 3715mg   | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 2286mg  | 3606mg   | ナトリウム                                                                  | ナトリウム | 1972mg  |
|    |   | 塩分                                                                         | 塩分    | 食塩相当量   | 5.9g                                                         | 9.3g  | 食塩相当量 | 6.0g                                                              | 9.5g     | 食塩相当量 | 5.8g                                                               | 9.1g    | 食塩相当量    | 5.7g                                                                   | 9.0g  | 食塩相当量   |

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方

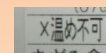


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- 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

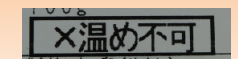
|   |   | 3月11日(月)                                                             |       |         | 3月12日(火)                                                |       |         | 3月13日(水)                                                   |       |         | 3月14日(木)                                                      |       |         | 3月15日(金)                                                     |       |         |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------------------------------------------------------|-------|---------|------------------------------------------------------------|-------|---------|---------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------------------------------------------------------|-------|---------|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>豚肉と大根の煮物<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ)                         |       |         | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)               |       |         | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)             |       |         | ★全粥240g<br>豚すき<br>切干大根煮<br>★味噌汁(とろみ)                          |       |         | ★全粥240g<br>鶏大根の味噌煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>★味噌汁(とろみ)                |       |         |
|   |   | 栄養価                                                                  | エネルギー | 102kcal | 栄養価                                                     | エネルギー | 143kcal | 栄養価                                                        | エネルギー | 96kcal  | 栄養価                                                           | エネルギー | 93kcal  | 栄養価                                                          | エネルギー | 87kcal  |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 蛋白質   | 2.9g    | 蛋白質                                                     | 蛋白質   | 4.0g    | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 4.7g    | 蛋白質                                                           | 蛋白質   | 3.3g    | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 3.6g    |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 4.2g    | 脂質                                                      | 脂質    | 6.9g    | 脂質                                                         | 脂質    | 4.0g    | 脂質                                                            | 脂質    | 3.4g    | 脂質                                                           | 脂質    | 2.6g    |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 12.9g   | 炭水化物                                                    | 炭水化物  | 17.5g   | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 11.2g   | 炭水化物                                                          | 炭水化物  | 12.4g   | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 13.4g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 454mg   | ナトリウム                                                   | ナトリウム | 609mg   | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 625mg   | ナトリウム                                                         | ナトリウム | 568mg   | ナトリウム                                                        | ナトリウム | 623mg   |
|   |   | 塩分                                                                   | 食塩相当量 | 1.2g    | 食塩相当量                                                   | 食塩相当量 | 1.5g    | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 1.6g    | 食塩相当量                                                         | 食塩相当量 | 1.4g    | 食塩相当量                                                        | 食塩相当量 | 1.6g    |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>鶏の幽庵焼き<br>昆布煮豆<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)              |       |         | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ) |       |         | ★全粥240g<br>豚肉の生姜焼<br>切干大根とベーコンの煮物<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ) |       |         | ★全粥240g<br>白身の竜田揚げ<br>肉団子のソース炒め<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>★味噌汁(とろみ)    |       |         | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>枝豆とかにかまの煮物<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |       |         |
|   |   | 栄養価                                                                  | エネルギー | 193kcal | 栄養価                                                     | エネルギー | 196kcal | 栄養価                                                        | エネルギー | 161kcal | 栄養価                                                           | エネルギー | 211kcal | 栄養価                                                          | エネルギー | 182kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 蛋白質   | 8.3g    | 蛋白質                                                     | 蛋白質   | 8.0g    | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 6.1g    | 蛋白質                                                           | 蛋白質   | 10.8g   | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 5.3g    |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 9.5g    | 脂質                                                      | 脂質    | 8.4g    | 脂質                                                         | 脂質    | 7.0g    | 脂質                                                            | 脂質    | 9.9g    | 脂質                                                           | 脂質    | 9.6g    |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 17.7g   | 炭水化物                                                    | 炭水化物  | 21.3g   | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 19.2g   | 炭水化物                                                          | 炭水化物  | 20.2g   | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 18.5g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 811mg   | ナトリウム                                                   | ナトリウム | 863mg   | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 726mg   | ナトリウム                                                         | ナトリウム | 927mg   | ナトリウム                                                        | ナトリウム | 818mg   |
|   |   | 塩分                                                                   | 食塩相当量 | 2.1g    | 食塩相当量                                                   | 食塩相当量 | 2.2g    | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 1.8g    | 食塩相当量                                                         | 食塩相当量 | 2.4g    | 食塩相当量                                                        | 食塩相当量 | 2.1g    |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>がんも煮<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)                 |       |         | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ) |       |         | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)     |       |         | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |       |         | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>鶏つくねとフキの煮物<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)    |       |         |
|   |   | 栄養価                                                                  | エネルギー | 210kcal | 栄養価                                                     | エネルギー | 173kcal | 栄養価                                                        | エネルギー | 196kcal | 栄養価                                                           | エネルギー | 161kcal | 栄養価                                                          | エネルギー | 181kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 蛋白質   | 6.8g    | 蛋白質                                                     | 蛋白質   | 6.8g    | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 10.1g   | 蛋白質                                                           | 蛋白質   | 6.4g    | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 7.4g    |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 12.1g   | 脂質                                                      | 脂質    | 9.7g    | 脂質                                                         | 脂質    | 7.0g    | 脂質                                                            | 脂質    | 7.5g    | 脂質                                                           | 脂質    | 8.9g    |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 18.3g   | 炭水化物                                                    | 炭水化物  | 15.3g   | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 23.1g   | 炭水化物                                                          | 炭水化物  | 17.0g   | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 16.6g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 860mg   | ナトリウム                                                   | ナトリウム | 721mg   | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 758mg   | ナトリウム                                                         | ナトリウム | 867mg   | ナトリウム                                                        | ナトリウム | 799mg   |
|   |   | 塩分                                                                   | 食塩相当量 | 2.2g    | 食塩相当量                                                   | 食塩相当量 | 1.8g    | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 1.9g    | 食塩相当量                                                         | 食塩相当量 | 2.2g    | 食塩相当量                                                        | 食塩相当量 | 2.0g    |
| 合 | 計 | 栄養価                                                                  | エネルギー | 505kcal | 栄養価                                                     | エネルギー | 512kcal | 栄養価                                                        | エネルギー | 453kcal | 栄養価                                                           | エネルギー | 465kcal | 栄養価                                                          | エネルギー | 450kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 蛋白質   | 18.0g   | 蛋白質                                                     | 蛋白質   | 18.8g   | 蛋白質                                                        | 蛋白質   | 20.9g   | 蛋白質                                                           | 蛋白質   | 20.5g   | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 16.3g   |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 25.8g   | 脂質                                                      | 脂質    | 25.0g   | 脂質                                                         | 脂質    | 18.0g   | 脂質                                                            | 脂質    | 20.8g   | 脂質                                                           | 脂質    | 21.1g   |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 48.9g   | 炭水化物                                                    | 炭水化物  | 54.1g   | 炭水化物                                                       | 炭水化物  | 53.5g   | 炭水化物                                                          | 炭水化物  | 49.6g   | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 48.5g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 2125mg  | ナトリウム                                                   | ナトリウム | 2193mg  | ナトリウム                                                      | ナトリウム | 2109mg  | ナトリウム                                                         | ナトリウム | 2362mg  | ナトリウム                                                        | ナトリウム | 2240mg  |
|   |   | 塩分                                                                   | 食塩相当量 | 5.5g    | 食塩相当量                                                   | 食塩相当量 | 5.5g    | 食塩相当量                                                      | 食塩相当量 | 5.3g    | 食塩相当量                                                         | 食塩相当量 | 6.0g    | 食塩相当量                                                        | 食塩相当量 | 5.7g    |
|   |   | ★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。<br>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

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。