

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)	
朝食	★ごはん150g 白玉焼き 里芋といかの煮物 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏じゃが煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 天根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 厚焼き玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	
	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 132kcal 386kcal		エネルギー 150kcal 414kcal		エネルギー 152kcal 408kcal		エネルギー 193kcal 453kcal		エネルギー 164kcal 437kcal	
	たんぱく質 8.9g 14.0g		たんぱく質 9.0g 14.6g		たんぱく質 6.9g 12.0g		たんぱく質 9.7g 15.1g		たんぱく質 10.5g 16.8g	
	脂質 6.0g 6.8g		脂質 5.9g 6.8g		脂質 7.5g 8.3g		脂質 9.7g 10.7g		脂質 8.5g 10.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ インゲンの生姜炒め 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あなかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 246kcal 501kcal		エネルギー 254kcal 511kcal		エネルギー 223kcal 490kcal		エネルギー 204kcal 460kcal		エネルギー 249kcal 505kcal	
	たんぱく質 14.4g 19.4g		たんぱく質 14.1g 19.1g		たんぱく質 16.8g 22.6g		たんぱく質 14.2g 19.4g		たんぱく質 18.1g 23.2g	
	脂質 12.8g 13.6g		脂質 12.8g 13.6g		脂質 9.1g 10.7g		脂質 10.4g 11.1g		脂質 12.9g 13.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホークチャップ 旨みチンゲン菜 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のソナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 280kcal 546kcal		エネルギー 264kcal 518kcal		エネルギー 281kcal 535kcal		エネルギー 264kcal 526kcal		エネルギー 204kcal 458kcal	
	たんぱく質 17.6g 23.5g		たんぱく質 18.4g 23.5g		たんぱく質 17.2g 22.3g		たんぱく質 18.3g 23.9g		たんぱく質 11.9g 17.0g	
	脂質 13.6g 15.2g		脂質 11.3g 12.1g		脂質 13.9g 14.7g		脂質 13.1g 14.0g		脂質 10.2g 11.0g	
夕食	★ごはん150g まぐろカツ 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ホークチャップ 旨みチンゲン菜 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のソナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 280kcal 546kcal		エネルギー 264kcal 518kcal		エネルギー 281kcal 535kcal		エネルギー 264kcal 526kcal		エネルギー 204kcal 458kcal	
	たんぱく質 17.6g 23.5g		たんぱく質 18.4g 23.5g		たんぱく質 17.2g 22.3g		たんぱく質 18.3g 23.9g		たんぱく質 11.9g 17.0g	
	脂質 13.6g 15.2g		脂質 11.3g 12.1g		脂質 13.9g 14.7g		脂質 13.1g 14.0g		脂質 10.2g 11.0g	
合計	エネルギー 658kcal 1433kcal		エネルギー 668kcal 1443kcal		エネルギー 656kcal 1433kcal		エネルギー 661kcal 1439kcal		エネルギー 617kcal 1400kcal	
	たんぱく質 40.9g 56.9g		たんぱく質 41.5g 57.2g		たんぱく質 40.9g 56.9g		たんぱく質 42.2g 58.4g		たんぱく質 40.5g 57.0g	
	脂質 32.4g 35.6g		脂質 30.0g 32.5g		脂質 30.5g 33.7g		脂質 33.2g 35.8g		脂質 31.6g 34.9g	
	炭水化物 49.4g 213.3g		炭水化物 60.6g 226.1g		炭水化物 55.3g 219.4g		炭水化物 49.8g 215.4g		炭水化物 42.0g 207.1g	
	ナトリウム 1846mg 2449mg		ナトリウム 2215mg 2818mg		ナトリウム 2200mg 2804mg		ナトリウム 1997mg 2618mg		ナトリウム 2035mg 2638mg	
合計(間食込)	エネルギー 865kcal 1640kcal		エネルギー 866kcal 1641kcal		エネルギー 853kcal 1630kcal		エネルギー 868kcal 1646kcal		エネルギー 818kcal 1601kcal	
	たんぱく質 47.0g 63.0g		たんぱく質 48.4g 64.1g		たんぱく質 48.6g 64.6g		たんぱく質 48.3g 64.5g		たんぱく質 47.9g 64.4g	
	脂質 39.5g 42.7g		脂質 37.0g 39.5g		脂質 37.5g 40.7g		脂質 40.3g 42.9g		脂質 38.6g 41.9g	
	炭水化物 81.3g 245.2g		炭水化物 89.5g 255.0g		炭水化物 83.1g 247.2g		炭水化物 81.7g 247.3g		炭水化物 70.9g 236.0g	
	ナトリウム 1920mg 2523mg		ナトリウム 2289mg 2892mg		ナトリウム 2276mg 2880mg		ナトリウム 2071mg 2692mg		ナトリウム 2112mg 2715mg	

※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

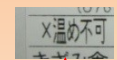


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵		★ごはん120g	鶏じゃが煮	麦落	★ごはん120g	卵		★ごはん120g	卵		★ごはん120g	卵	
	白玉焼き	麦		鶏じゃが煮	麦落	麦	白身魚のしんじょう	卵		厚焼き玉子	麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵	
	里芋といかの煮物	麦		鶏とえのきのさっと煮	麦	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵		チキンアラビアータ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	
	大根と青菜の柚子和え	麦		法蓮草とハムのマリネ	麦	麦	大根の甘酢漬け	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		インゲンのごま和え	麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	635mg	636mg
間食	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つげ	麦落	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落	★ごはん120g	ホッケの照焼	麦
	ブロッコリー	麦		インゲンの生姜炒め	麦		きのこソテー	麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆	麦	
	豚肉とごぼうの煮物	麦		菜の花ときのこの和え物	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落		なめこ若芽のサッと煮	麦		大根と鶏肉の味噌煮	麦	
	キャロットラペ	麦					じゃが芋の中華風サラダ	麦					マリネサラダ	麦	
夕食	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.0g	54.9g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	591mg	592mg
合計	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g
	★ごはん120g	まぐちカツ	麦	★ごはん120g	ホークチャップ	麦	★ごはん120g	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	★ごはん120g	ブリの味噌焼	麦	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	麦
	人参グラッセ	麦		旨みチンゲン菜	麦		ピーマンソテー	麦		人参のきんぴら	麦		菜の花のソナ炒め	麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		ぜんまいとミンチの煮物	麦落		豚肉と里芋のごま煮	麦		若芽としらすのおひたし	麦	
合計	エネルギー	280kcal	473kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	668kcal	1247kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	60.6g	186.3g	炭水化物	55.3g	181.0g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.0g	167.7g
合計	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.6g	40.1g
合計	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	89.5g	215.2g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	70.9g	196.6g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2289mg	2292mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2112mg	2115mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

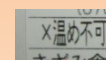


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 油揚げの玉子とし 人参じりしり 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め						
	卵乳麦 乳麦 麦落		卵乳麦 麦 卵		卵乳麦 麦が 卵麦		卵乳麦 麦 卵麦		卵 麦		卵 麦 乳麦				
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	164kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	446kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.3g	7.4g
	脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	7.9g	8.5g
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	297mg	358mg
	リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	53mg	118mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g ブリ田楽 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 玉子スバサラダ		★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シヤトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g サウラのおろし煮 クリームコロッケ さつぱりポテトサラダ		麦 乳麦か 卵				
	麦 麦 卵乳麦		麦 麦落か 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25.5g	26.1g
	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	424mg	425mg
	カリウム	487mg	548mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	493mg	554mg
	リン	122mg	187mg	リン	163mg	228mg	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg	リン	135mg	200mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパツデー 野菜のパジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ カボチャとハムのサラダ		◎バナナチップス(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 けんちん煮 さつま芋サラダ		麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦		
	麦落 卵麦 卵乳麦		麦落 卵麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵		麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	449kcal	692kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	403kcal	646kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.2g	26.8g
	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	581mg	642mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	662mg	723mg
	リン	173mg	238mg	リン	153mg	218mg	リン	181mg	246mg	リン	169mg	234mg	リン	143mg	208mg
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1717mg	1720mg
	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1452mg	1635mg
	リン	403mg	598mg	リン	449mg	644mg	リン	445mg	640mg	リン	406mg	601mg	リン	331mg	526mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		987kcal	1716kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g
脂質		56.6g	58.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.6g	61.4g
炭水化物		90.6g	249.0g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	85.3g	243.7g
ナトリウム		2125mg	2128mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1717mg	1720mg
カリウム		1647mg	1830mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1452mg	1635mg
リン		403mg	598mg	リン	449mg	644mg	リン	445mg	640mg	リン	406mg	601mg	リン	331mg	526mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計(間食込)		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	100.8g	259.2g
	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1720mg	1723mg
	カリウム	1703mg	1886mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1512mg	1695mg
	リン	409mg	604mg	リン	456mg	651mg	リン	451mg	646mg	リン	409mg	604mg	リン	338mg	533mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g

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

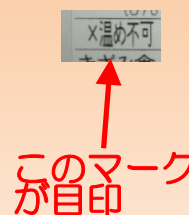


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 蕎麦豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ			★ごはん180g 豚肉としめじの生煮め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 麩と豚肉のチャンプルー			★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.0g	80.9g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	285mg	357mg	カリウム	507mg	579mg
	リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	106mg	183mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	319kcal	609kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.6g	22.5g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	741mg	813mg	カリウム	409mg	481mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	584mg	656mg
	リン	247mg	324mg	リン	160mg	237mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	リン	206mg	283mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのとまとマリネ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.2g	11.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え			★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 マカロニマリーネサラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのとまとマリネ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.2g	11.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	エネルギー 828kcal たんぱく質 39.0g 脂質 41.9g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2015mg カリウム 1498mg リン 541mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 502mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 786kcal たんぱく質 39.0g 脂質 41.1g 炭水化物 64.4g ナトリウム 2183mg カリウム 1561mg リン 491mg 食塩相当量 5.5g			エネルギー 771kcal たんぱく質 39.5g 脂質 45.3g 炭水化物 51.2g ナトリウム 1845mg カリウム 1272mg リン 439mg 食塩相当量 4.7g			エネルギー 778kcal たんぱく質 38.7g 脂質 41.1g 炭水化物 61.1g ナトリウム 1986mg カリウム 1540mg リン 527mg 食塩相当量 5.1g		
合計(間食込)	エネルギー 956kcal たんぱく質 39.8g 脂質 42.1g 炭水化物 105.6g ナトリウム 2021mg カリウム 1618mg リン 555mg 食塩相当量 5.1g			エネルギー 912kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.6g 炭水化物 88.4g ナトリウム 2126mg カリウム 1548mg リン 516mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 882kcal たんぱく質 39.8g 脂質 41.3g 炭水化物 87.4g ナトリウム 2189mg カリウム 1674mg リン 503mg 食塩相当量 5.5g			エネルギー 897kcal たんぱく質 40.1g 脂質 45.5g 炭水化物 81.7g ナトリウム 1847mg カリウム 1386mg リン 445mg 食塩相当量 4.7g			エネルギー 906kcal たんぱく質 39.5g 脂質 41.3g 炭水化物 92.0g ナトリウム 1992mg カリウム 1660mg リン 541mg 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ご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが留め可



- 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18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白だし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とコーンのコンソメ味 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★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	158kcal	425kcal	エネルギー	173kcal	446kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	165kcal	435kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	8.8g	14.9g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	3.1g	9.6g
	脂質	脂質	4.3g	5.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	3.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	16.7g	73.9g	炭水化物	9.7g	66.5g
	ナトリウム	ナトリウム	524mg	968mg	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	518mg	961mg	ナトリウム	664mg	1125mg	ナトリウム	512mg	954mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐と白菜のとろとろ煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー じゃが芋のそぼろあん 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★五目ごはん 治部風煮物 ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	197kcal	469kcal	エネルギー	280kcal	557kcal	エネルギー	487kcal	506kcal	エネルギー	230kcal	504kcal	エネルギー	250kcal	517kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.2g	蛋白質	10.2g	16.6g	蛋白質	15.7g	17.2g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	21.2g	26.9g
	脂質	脂質	9.4g	10.4g	脂質	16.6g	18.3g	脂質	10.7g	11.0g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	11.1g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	77.8g	80.7g	炭水化物	24.2g	81.8g	炭水化物	16.3g	72.7g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1205mg	ナトリウム	934mg	1377mg	ナトリウム	1411mg	1852mg	ナトリウム	1012mg	1454mg	ナトリウム	985mg	1429mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	3.6g	4.7g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 人参グラッセ 豚肉と蓮根の炒め物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ イカと青梗菜の炒め物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 塩枝豆 ジャーマンポテト 春雨のピーナッツ和え ★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	239kcal	515kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	258kcal	532kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	282kcal	552kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	11.2g	16.8g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	18.4g	24.0g	蛋白質	12.5g	18.4g
	脂質	脂質	14.8g	16.5g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	14.1g	15.0g
	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.2g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	17.2g	74.6g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	25.2g	82.4g
	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	640mg	1082mg	ナトリウム	651mg	1095mg	ナトリウム	723mg	1166mg	ナトリウム	697mg	1138mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	594kcal	1409kcal	エネルギー	651kcal	1467kcal	エネルギー	906kcal	1466kcal	エネルギー	693kcal	1504kcal	エネルギー	612kcal	1427kcal
	蛋白質	蛋白質	31.1g	49.2g	蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	36.6g	50.3g	蛋白質	38.6g	56.3g	蛋白質	36.8g	54.9g
	脂質	脂質	28.5g	32.1g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	34.5g	36.7g	脂質	33.5g	36.3g	脂質	28.7g	32.2g
	炭水化物	炭水化物	52.0g	222.0g	炭水化物	57.9g	228.0g	炭水化物	106.8g	223.8g	炭水化物	59.0g	230.3g	炭水化物	51.2g	221.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2023mg	3370mg	ナトリウム	2317mg	3644mg	ナトリウム	2580mg	3908mg	ナトリウム	2399mg	3745mg	ナトリウム	2194mg	3521mg
	塩分	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g

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

お食事の作り方



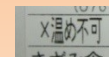
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)	
朝食		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とコーンのコンソメ味 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麩の玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★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
	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質
	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	8.0g	8.7g	脂質
	炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム
昼食	塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量
		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐と白菜のとろろ煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ホイコーロー じゃが芋のそぼろあん 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 治部風煮物 ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生妻炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★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
	エネルギー	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質
	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質
	炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物
夕食	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量
		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ほっけ塩焼 人参グラッセ 豚肉と蓮根の炒め物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ イカと青梗菜の炒め物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 塩枝豆 ジャーマンポテト 春雨のピーナッツ和え ★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
	エネルギー	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質
	脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	17.0g	17.7g	脂質
合計	炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量
	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
	エネルギー	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	38.6g	49.7g	蛋白質
	脂質	脂質	28.5g	30.6g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	33.5g	35.6g	脂質
計	炭水化物	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	2023mg	3343mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	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

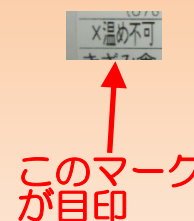


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物ムース	麦	
		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g
	ナトリウム	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦	
		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g
	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g
	脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g
	炭水化物	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.6g	173.8g
計	ナトリウム	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g

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

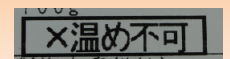
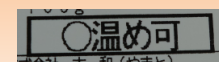
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



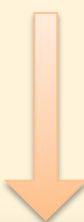
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります