

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| 3月25日(月) |                 |         | 3月26日(火) |               |         | 3月27日(水)  |          |               | 3月28日(木) |                |         | 3月29日(金)         |              |             |          |                 |       |              |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|----------|-----------------|---------|----------|---------------|---------|-----------|----------|---------------|----------|----------------|---------|------------------|--------------|-------------|----------|-----------------|-------|--------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 朝食       | ★ごはん150g        |         | 卵麦       | ★ごはん150g      |         | 筑前煮       | 麦        | ★ごはん150g      |          | 牛肉の甘酢炒め        | 麦       | ★ごはん150g         |              | 白菜とがんもの煮物   | 麦        | ★ごはん150g        |       | 大豆の洋風五目煮     | 乳麦    |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | オムレツ            |         | 乳麦       | 食べるトマトスープ     |         | 卵麦        | 麦        | 高野豆腐の味噌煮      |          | 卵麦             | 麦       | 蒸し鶏の炒め物          |              | 卵麦          | 麦        | 竹輪の五色きんぴら       |       | 卵麦           | 麦     |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | ホワイトソース         |         | 卵麦       | 法蓮草と切干のおひたし   |         | 麦         | 麦        | 蒸し鶏と春雨の炒め物    |          | 麦              | 麦       | 菜の花とひじきのごま和え     |              | 麦           | 麦        | 野菜の三杯酢          |       | 麦            | 麦     |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | ひじきとベーコンの煮物     |         | 卵麦       | ★味噌汁(揚げ・小松菜)  |         |           |          | ★味噌汁(えのき・切干)  |          |                |         | ★味噌汁(巻麩・しめじ)     |              |             |          | ★すまし汁(豆腐・えのき)   |       |              |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | 春雨のピーナッツ和え      |         | 卵麦       |               |         |           |          |               |          |                |         |                  |              |             |          |                 |       |              |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) |         | 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           | 184kcal | 440kcal  | エネルギー         | 138kcal | 406kcal   | エネルギー    | 231kcal       | 486kcal  | エネルギー          | 160kcal | 422kcal          | エネルギー        | 170kcal     | 424kcal  | たんぱく質           | 9.1g  | 14.3g        | たんぱく質 | 7.7g  | 13.7g  | たんぱく質 | 12.6g | 17.6g  | たんぱく質 | 9.9g  | 15.6g  | たんぱく質 | 11.0g | 16.1g  |
|          | 脂質              | 8.8g    | 9.5g     | 脂質            | 5.2g    | 6.8g      | 脂質       | 11.7g         | 12.5g    | 脂質             | 8.8g    | 9.7g             | 脂質           | 5.8g        | 6.6g     | 炭水化物            | 17.0g | 71.9g        | 炭水化物  | 14.6g | 69.7g  | 炭水化物  | 18.6g | 73.0g  | 炭水化物  | 12.7g | 68.4g  | 炭水化物  | 18.6g | 72.8g  |
|          | ナトリウム           | 734mg   | 881mg    | ナトリウム         | 703mg   | 932mg     | ナトリウム    | 681mg         | 907mg    | ナトリウム          | 610mg   | 836mg            | ナトリウム        | 690mg       | 838mg    | 食塩相当量           | 1.9g  | 2.2g         | 食塩相当量 | 1.8g  | 2.4g   | 食塩相当量 | 1.7g  | 2.3g   | 食塩相当量 | 1.6g  | 2.1g   | 食塩相当量 | 1.8g  | 2.1g   |
| 昼食       | ★ごはん150g        |         | 乳麦       | ★ごはん150g      |         | 豚たまキャベツ   | 卵麦       | ★ごはん150g      |          | 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め | 麦       | ★ごはん150g         |              | サワラのエスカパッシュ | 乳麦       | ★ごはん150g        |       | 豚肉とキャベツの塩おかか | 麦     |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | チキンカレーのルー       |         | 乳麦       | 人參しりしり        |         | 麦         | 麦        | 白菜と挽肉の旨煮      |          | 麦              | 麦       | 豚肉と大根の煮物         |              | 麦           | 麦        | 野菜のおろし煮         |       | 麦            | 麦     |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮     |         | 卵        | 蒸し鶏と小松菜のごま和え  |         | 麦         | 麦        | カリフラワ-の柚子味噌和え |          | 麦              | 麦       | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え |              | 麦           | 麦        | 春雨の中巻和え         |       | 卵麦           | 卵麦    |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | 和風ザラダ           |         | 卵        | ★すまし汁(豆腐・えのき) |         | 麦         | 麦        | ★味噌汁(豆腐・巻麩)   |          | 麦              | 麦       | ★すまし汁(椎茸・豆腐)     |              | 麦           | 麦        | ★味噌汁(切干・なめこ)    |       | 麦            | 麦     |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | ★味噌汁(揚げ・なめこ)    |         |          |               |         |           |          |               |          |                |         |                  |              |             |          |                 |       |              |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | おかず             |         | ご飯セット    | おかず           |         | ご飯セット     | おかず      |               | ご飯セット    | おかず            |         | ご飯セット            | おかず          |             | ご飯セット    | おかず             |       | ご飯セット        | おかず   |       | ご飯セット  |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | エネルギー           | 264kcal | 530kcal  | エネルギー         | 271kcal | 525kcal   | エネルギー    | 220kcal       | 487kcal  | エネルギー          | 264kcal | 518kcal          | エネルギー        | 239kcal     | 494kcal  | たんぱく質           | 16.5g | 22.3g        | たんぱく質 | 15.9g | 21.0g  | たんぱく質 | 16.0g | 21.9g  | たんぱく質 | 19.4g | 24.5g  | たんぱく質 | 12.5g | 17.5g  |
|          | 脂質              | 12.0g   | 13.6g    | 脂質            | 17.0g   | 17.8g     | 脂質       | 10.9g         | 12.0g    | 脂質             | 12.7g   | 13.5g            | 脂質           | 12.6g       | 13.4g    | 炭水化物            | 21.8g | 76.7g        | 炭水化物  | 14.0g | 68.2g  | 炭水化物  | 14.7g | 70.6g  | 炭水化物  | 15.8g | 70.2g  | 炭水化物  | 18.8g | 73.5g  |
|          | ナトリウム           | 1091mg  | 1318mg   | ナトリウム         | 571mg   | 719mg     | ナトリウム    | 815mg         | 1042mg   | ナトリウム          | 906mg   | 1054mg           | ナトリウム        | 759mg       | 986mg    | 食塩相当量           | 2.8g  | 3.4g         | 食塩相当量 | 1.5g  | 1.8g   | 食塩相当量 | 2.1g  | 2.7g   | 食塩相当量 | 2.3g  | 2.7g   | 食塩相当量 | 1.9g  | 2.5g   |
|          | 間食              | ◎牛乳180g |          | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g |           | ◎りんご150g | ◎牛乳180g       |          | ◎バナナ90g        | ◎牛乳180g |                  | ◎キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g     |          | ◎グレープフルーツ200g   |       |              |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
| 夕食       | ★ごはん150g        |         | 麦        | ★ごはん150g      |         | 揚げ豆腐の挽肉あん | 乳麦       | ★ごはん150g      |          | アジの照焼          | 麦       | ★ごはん150g         |              | 鶏肉ときこのバター醤油 | 乳麦       | ★ごはん150g        |       | ブリの磯辺焼       | 麦     |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | 白身魚のムニエル        |         | 卵麦       | ネギ味噌炒め        |         | 麦         | 麦        | ふきのきんぴら       |          | 麦              | 麦       | ジャガ芋の中華炒め        |              | 乳麦          | 乳麦       | オニオンソテー         |       | 乳麦           | 乳麦    |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | タルタルソース(小袋)     |         | 麦        | 菜の花のおひたし      |         | 麦         | 麦        | 大豆と人参の煮物      |          | 麦              | 麦       | キャベツのあっさり昆布和え    |              | 麦           | 麦        | 炒り豆腐            |       | 卵麦           | 卵麦    |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | 麩の野菜あんかけ        |         | 麦        | ★味噌汁(若芽・しめじ)  |         |           |          | ひじきとごぼうのナムル   |          | 麦              | 麦       | ★味噌汁(揚げ・白菜)      |              | 麦           | 麦        | 白菜と昆布のナムル       |       | 麦            | 麦     |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | カリフラワ-の甘酢漬      |         | 麦        |               |         |           |          | ★味噌汁(白菜・なめこ)  |          |                |         |                  |              |             |          | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) |       |              |       |       |        |       |       |        |       |       |        |       |       |        |
|          | ★味噌汁(巻麩・白菜)     |         | 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           | 203kcal | 466kcal  | エネルギー         | 235kcal | 490kcal   | エネルギー    | 196kcal       | 452kcal  | エネルギー          | 188kcal | 455kcal          | エネルギー        | 244kcal     | 508kcal  | たんぱく質           | 13.7g | 19.3g        | たんぱく質 | 18.0g | 23.2g  | たんぱく質 | 18.1g | 23.2g  | たんぱく質 | 9.8g  | 15.6g  | たんぱく質 | 16.8g | 22.4g  |
|          | 脂質              | 8.1g    | 9.0g     | 脂質            | 9.8g    | 10.6g     | 脂質       | 7.3g          | 8.1g     | 脂質             | 9.1g    | 10.7g            | 脂質           | 14.0g       | 14.9g    | 炭水化物            | 17.7g | 73.5g        | 炭水化物  | 20.0g | 74.8g  | 炭水化物  | 14.8g | 69.7g  | 炭水化物  | 17.0g | 72.0g  | 炭水化物  | 11.7g | 67.8g  |
|          | ナトリウム           | 414mg   | 641mg    | ナトリウム         | 762mg   | 1008mg    | ナトリウム    | 660mg         | 888mg    | ナトリウム          | 657mg   | 884mg            | ナトリウム        | 789mg       | 1016mg   | 食塩相当量           | 1.1g  | 1.6g         | 食塩相当量 | 1.9g  | 2.6g   | 食塩相当量 | 1.7g  | 2.3g   | 食塩相当量 | 1.7g  | 2.2g   | 食塩相当量 | 2.0g  | 2.6g   |
| 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           | 651kcal | 1436kcal | エネルギー         | 644kcal | 1421kcal  | エネルギー    | 647kcal       | 1425kcal | エネルギー          | 612kcal | 1395kcal         | エネルギー        | 653kcal     | 1426kcal | たんぱく質           | 39.3g | 55.9g        | たんぱく質 | 41.6g | 57.9g  | たんぱく質 | 46.7g | 62.7g  | たんぱく質 | 39.1g | 55.7g  | たんぱく質 | 40.3g | 56.0g  |
|          | 脂質              | 28.9g   | 32.1g    | 脂質            | 32.0g   | 35.2g     | 脂質       | 29.9g         | 32.6g    | 脂質             | 30.6g   | 33.9g            | 脂質           | 32.4g       | 34.9g    | 炭水化物            | 56.5g | 222.1g       | 炭水化物  | 48.6g | 212.7g | 炭水化物  | 48.1g | 213.3g | 炭水化物  | 45.5g | 210.6g | 炭水化物  | 49.1g | 214.1g |
|          | ナトリウム           | 2239mg  | 2840mg   | ナトリウム         | 2036mg  | 2659mg    | ナトリウム    | 2156mg        | 2837mg   | ナトリウム          | 2173mg  | 2774mg           | ナトリウム        | 2238mg      | 2840mg   | 食塩相当量           | 5.8g  | 7.2g         | 食塩相当量 | 5.2g  | 6.8g   | 食塩相当量 | 5.5g  | 7.3g   | 食塩相当量 | 5.6g  | 7.0g   | 食塩相当量 | 5.7g  | 7.2g   |
|          | 合計(間食込)         | エネルギー   | 848kcal  | 1633kcal      | エネルギー   | 851kcal   | 1628kcal | エネルギー         | 845kcal  | 1623kcal       | エネルギー   | 813kcal          | 1596kcal     | エネルギー       | 850kcal  | 1623kcal        | たんぱく質 | 47.0g        | 63.6g | たんぱく質 | 47.7g  | 64.0g | たんぱく質 | 53.6g  | 69.6g | たんぱく質 | 46.5g  | 63.1g | たんぱく質 | 48.0g  |
| 脂質       |                 | 35.9g   | 39.1g    | 脂質            | 39.1g   | 42.3g     | 脂質       | 36.9g         | 39.6g    | 脂質             | 37.6g   | 40.9g            | 脂質           | 39.4g       | 41.9g    | 炭水化物            | 84.3g | 249.9g       | 炭水化物  | 80.5g | 244.6g | 炭水化物  | 77.0g | 242.2g | 炭水化物  | 74.4g | 239.5g | 炭水化物  | 76.9g | 241.9g |
| ナトリウム    |                 | 2315mg  | 2916mg   | ナトリウム         | 2110mg  | 2733mg    | ナトリウム    | 2230mg        | 2911mg   | ナトリウム          | 2250mg  | 2851mg           | ナトリウム        | 2314mg      | 2916mg   | 食塩相当量           | 6.0g  | 7.4g         | 食塩相当量 | 5.4g  | 7.0g   | 食塩相当量 | 5.7g  | 7.4g   | 食塩相当量 | 5.8g  | 7.2g   | 食塩相当量 | 5.9g  | 7.4g   |

※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

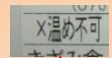


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

### 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25日(月) |               |         | 3月26日(火) |              |         | 3月27日(水)  |         |               | 3月28日(木) |                |         | 3月29日(金)          |               |              |          |               |         |              |               |         |          |
|----------|---------------|---------|----------|--------------|---------|-----------|---------|---------------|----------|----------------|---------|-------------------|---------------|--------------|----------|---------------|---------|--------------|---------------|---------|----------|
| 朝食       | ★ごはん120g      |         | 卵麦       | ★ごはん120g     |         | 筑前煮       | 麦       | ★ごはん120g      |          | 牛肉の甘酢炒め        | 麦       | ★ごはん120g          |               | 白菜とがんもの煮物    | 麦        | ★ごはん120g      |         | 大豆の洋風五目煮     | 乳麦            |         |          |
|          | ホワイトソース       |         | 乳麦       | 食べるトマトスープ    |         | 乳麦        | 麦       | 高野豆腐の味噌煮      |          | 卵麦             | 麦       | 蒸し鶏の炒め物           |               | 卵乳麦          | 麦        | 竹輪の五色きんぴら     |         | 卵乳麦          | 麦             |         |          |
|          | ひじきとベーコンの煮物   |         | 卵乳麦      | 法蓮草と切干のおひたし  |         | 麦         |         | 蒸し鶏と春雨の炒め物    |          | 麦              |         | 菜の花とひじきのごま和え      |               | 麦            |          | 野菜の三杯酢        |         | 麦            |               |         |          |
|          | 春雨のピーナッツ和え    |         | 卵乳麦落     |              |         |           |         |               |          |                |         |                   |               |              |          |               |         |              |               |         |          |
|          | おかず           |         | ご飯セット    | おかず          |         | ご飯セット     | おかず     |               | ご飯セット    | おかず            |         | ご飯セット             | おかず           |              | ご飯セット    | おかず           |         | ご飯セット        | おかず           |         | ご飯セット    |
|          | エネルギー         | 184kcal | 377kcal  | エネルギー        | 138kcal | 331kcal   | エネルギー   | 231kcal       | 424kcal  | エネルギー          | 160kcal | 353kcal           | エネルギー         | 170kcal      | 363kcal  | エネルギー         | 170kcal | 363kcal      | エネルギー         | 170kcal | 363kcal  |
|          | たんぱく質         | 9.1g    | 12.4g    | たんぱく質        | 7.7g    | 11.0g     | たんぱく質   | 12.6g         | 15.9g    | たんぱく質          | 9.9g    | 13.2g             | たんぱく質         | 11.0g        | 14.3g    | たんぱく質         | 11.0g   | 14.3g        | たんぱく質         | 11.0g   | 14.3g    |
|          | 脂質            | 8.8g    | 9.3g     | 脂質           | 5.2g    | 5.7g      | 脂質      | 11.7g         | 12.2g    | 脂質             | 8.8g    | 9.3g              | 脂質            | 5.8g         | 6.3g     | 脂質            | 5.8g    | 6.3g         | 脂質            | 5.8g    | 6.3g     |
|          | 炭水化物          | 17.0g   | 58.9g    | 炭水化物         | 14.6g   | 56.5g     | 炭水化物    | 18.6g         | 60.5g    | 炭水化物           | 12.7g   | 54.6g             | 炭水化物          | 18.6g        | 60.5g    | 炭水化物          | 18.6g   | 60.5g        | 炭水化物          | 18.6g   | 60.5g    |
|          | ナトリウム         | 734mg   | 735mg    | ナトリウム        | 703mg   | 704mg     | ナトリウム   | 681mg         | 682mg    | ナトリウム          | 610mg   | 611mg             | ナトリウム         | 690mg        | 691mg    | ナトリウム         | 690mg   | 691mg        | ナトリウム         | 690mg   | 691mg    |
| 食塩相当量    | 1.9g          | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.8g         | 1.8g    | 食塩相当量     | 1.7g    | 1.7g          | 食塩相当量    | 1.6g           | 1.6g    | 食塩相当量             | 1.8g          | 1.8g         | 食塩相当量    | 1.8g          | 1.8g    | 食塩相当量        | 1.8g          | 1.8g    |          |
| 昼食       | ★ごはん120g      |         | 乳麦       | ★ごはん120g     |         | 豚たまキャベツ   | 卵乳麦     | ★ごはん120g      |          | 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め | 麦       | ★ごはん120g          |               | サワラのエスカパッシュ  | 乳麦       | ★ごはん120g      |         | 豚肉とキャベツの塩おかか | 麦             |         |          |
|          | チキンカレーのルー     |         | 乳麦       | 人參しりしり       |         | 麦         | 麦       | 白菜と挽肉の旨煮      |          | 麦              |         | 豚肉と大根の煮物          |               | 麦            | 麦        | 野菜のおろし煮       |         | 麦            | 麦             |         |          |
|          | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮   |         | 卵        | 蒸し鶏と小松菜のごま和え |         |           |         | カリフラワーの柚子味噌和え |          |                |         | オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え |               | 乳麦落          | 乳麦落      | 春雨の中華和え       |         | 卵乳麦          | 卵乳麦           |         |          |
|          | 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    | おかず           |         | ご飯セット        | おかず           |         | ご飯セット    |
|          | エネルギー         | 264kcal | 457kcal  | エネルギー        | 271kcal | 464kcal   | エネルギー   | 220kcal       | 413kcal  | エネルギー          | 264kcal | 457kcal           | エネルギー         | 239kcal      | 432kcal  | エネルギー         | 239kcal | 432kcal      | エネルギー         | 239kcal | 432kcal  |
|          | たんぱく質         | 16.5g   | 19.8g    | たんぱく質        | 15.9g   | 19.2g     | たんぱく質   | 16.0g         | 19.3g    | たんぱく質          | 19.4g   | 22.7g             | たんぱく質         | 12.5g        | 15.8g    | たんぱく質         | 12.5g   | 15.8g        | たんぱく質         | 12.5g   | 15.8g    |
|          | 脂質            | 12.0g   | 12.5g    | 脂質           | 17.0g   | 17.5g     | 脂質      | 10.9g         | 11.4g    | 脂質             | 12.7g   | 13.2g             | 脂質            | 12.6g        | 13.1g    | 脂質            | 12.6g   | 13.1g        | 脂質            | 12.6g   | 13.1g    |
|          | 炭水化物          | 21.8g   | 63.7g    | 炭水化物         | 14.0g   | 55.9g     | 炭水化物    | 14.7g         | 56.6g    | 炭水化物           | 15.8g   | 57.7g             | 炭水化物          | 18.8g        | 60.7g    | 炭水化物          | 18.8g   | 60.7g        | 炭水化物          | 18.8g   | 60.7g    |
|          | ナトリウム         | 1091mg  | 1092mg   | ナトリウム        | 571mg   | 572mg     | ナトリウム   | 815mg         | 816mg    | ナトリウム          | 906mg   | 907mg             | ナトリウム         | 759mg        | 760mg    | ナトリウム         | 759mg   | 760mg        | ナトリウム         | 759mg   | 760mg    |
| 食塩相当量    | 2.8g          | 2.8g    | 食塩相当量    | 1.5g         | 1.5g    | 食塩相当量     | 2.1g    | 2.1g          | 食塩相当量    | 2.3g           | 2.3g    | 食塩相当量             | 1.9g          | 1.9g         | 食塩相当量    | 1.9g          | 1.9g    | 食塩相当量        | 1.9g          | 1.9g    |          |
| 間食       | ◎牛乳180g       |         |          | ◎牛乳180g      |         |           | ◎牛乳180g |               |          | ◎牛乳180g        |         |                   | ◎牛乳180g       |              |          | ◎牛乳180g       |         |              | ◎牛乳180g       |         |          |
|          | ◎グレープフルーツ200g |         |          | ◎りんご150g     |         |           | ◎バナナ90g |               |          | ◎キウイフルーツ150g   |         |                   | ◎グレープフルーツ200g |              |          | ◎グレープフルーツ200g |         |              | ◎グレープフルーツ200g |         |          |
| 夕食       | ★ごはん120g      |         | 麦        | ★ごはん120g     |         | 揚げ豆腐の挽肉あん | 乳麦      | ★ごはん120g      |          | アジの照焼          | 麦       | ★ごはん120g          |               | 鶏肉ときのこのバター醤油 | 乳麦       | ★ごはん120g      |         | ブリの磯辺焼       | 麦             |         |          |
|          | タルタルソース(小袋)   |         | 卵麦       | ネギ味噌炒め       |         | 麦         | 麦       | ふきのきんぴら       |          | 麦              | 麦       | ジャガ芋の中華炒め         |               | 乳麦           | 乳麦       | オニオンソテー       |         | 乳麦           | 乳麦            |         |          |
|          | 蕨の野菜あんかけ      |         | 麦        | 菜の花のおひたし     |         | 麦         | 麦       | 大豆と人参の煮物      |          | 麦              | 麦       | キャベツのあっさり昆布和え     |               |              |          | 炒り豆腐          |         | 卵乳麦          | 卵乳麦           |         |          |
|          | カリフラワーの甘酢漬け   |         |          |              |         |           |         | ひじきとごぼうのナムル   |          | 麦              | 麦       |                   |               |              |          | 白菜と昆布のナムル     |         |              |               |         |          |
|          | 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         | 203kcal | 396kcal  | エネルギー        | 235kcal | 428kcal   | エネルギー   | 196kcal       | 389kcal  | エネルギー          | 188kcal | 381kcal           | エネルギー         | 244kcal      | 437kcal  | エネルギー         | 244kcal | 437kcal      | エネルギー         | 244kcal | 437kcal  |
|          | たんぱく質         | 13.7g   | 17.0g    | たんぱく質        | 18.0g   | 21.3g     | たんぱく質   | 18.1g         | 21.4g    | たんぱく質          | 9.8g    | 13.1g             | たんぱく質         | 16.8g        | 20.1g    | たんぱく質         | 16.8g   | 20.1g        | たんぱく質         | 16.8g   | 20.1g    |
|          | 脂質            | 8.1g    | 8.6g     | 脂質           | 9.8g    | 10.3g     | 脂質      | 7.3g          | 7.8g     | 脂質             | 9.1g    | 9.6g              | 脂質            | 14.0g        | 14.5g    | 脂質            | 14.0g   | 14.5g        | 脂質            | 14.0g   | 14.5g    |
|          | 炭水化物          | 17.7g   | 59.6g    | 炭水化物         | 20.0g   | 61.9g     | 炭水化物    | 14.8g         | 56.7g    | 炭水化物           | 17.0g   | 58.9g             | 炭水化物          | 11.7g        | 53.6g    | 炭水化物          | 11.7g   | 53.6g        | 炭水化物          | 11.7g   | 53.6g    |
|          | ナトリウム         | 414mg   | 415mg    | ナトリウム        | 762mg   | 763mg     | ナトリウム   | 660mg         | 661mg    | ナトリウム          | 657mg   | 658mg             | ナトリウム         | 789mg        | 790mg    | ナトリウム         | 789mg   | 790mg        | ナトリウム         | 789mg   | 790mg    |
| 食塩相当量    | 1.1g          | 1.1g    | 食塩相当量    | 1.9g         | 1.9g    | 食塩相当量     | 1.7g    | 1.7g          | 食塩相当量    | 1.7g           | 1.7g    | 食塩相当量             | 2.0g          | 2.0g         | 食塩相当量    | 2.0g          | 2.0g    | 食塩相当量        | 2.0g          | 2.0g    |          |
| 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         | 651kcal | 1230kcal | エネルギー        | 644kcal | 1223kcal  | エネルギー   | 647kcal       | 1226kcal | エネルギー          | 612kcal | 1191kcal          | エネルギー         | 653kcal      | 1232kcal | エネルギー         | 653kcal | 1232kcal     | エネルギー         | 653kcal | 1232kcal |
|          | たんぱく質         | 39.3g   | 49.2g    | たんぱく質        | 41.6g   | 51.5g     | たんぱく質   | 46.7g         | 56.6g    | たんぱく質          | 39.1g   | 49.0g             | たんぱく質         | 40.3g        | 50.2g    | たんぱく質         | 40.3g   | 50.2g        | たんぱく質         | 40.3g   | 50.2g    |
|          | 脂質            | 28.9g   | 30.4g    | 脂質           | 32.0g   | 33.5g     | 脂質      | 29.9g         | 31.4g    | 脂質             | 30.6g   | 32.1g             | 脂質            | 32.4g        | 33.9g    | 脂質            | 32.4g   | 33.9g        | 脂質            | 32.4g   | 33.9g    |
|          | 炭水化物          | 56.5g   | 182.2g   | 炭水化物         | 48.6g   | 174.3g    | 炭水化物    | 48.1g         | 173.8g   | 炭水化物           | 45.5g   | 171.2g            | 炭水化物          | 49.1g        | 174.8g   | 炭水化物          | 49.1g   | 174.8g       | 炭水化物          | 49.1g   | 174.8g   |
|          | ナトリウム         | 2239mg  | 2242mg   | ナトリウム        | 2036mg  | 2039mg    | ナトリウム   | 2156mg        | 2159mg   | ナトリウム          | 2173mg  | 2176mg            | ナトリウム         | 2238mg       | 2241mg   | ナトリウム         | 2238mg  | 2241mg       | ナトリウム         | 2238mg  | 2241mg   |
| 食塩相当量    | 5.8g          | 5.8g    | 食塩相当量    | 5.2g         | 5.2g    | 食塩相当量     | 5.5g    | 5.5g          | 食塩相当量    | 5.6g           | 5.6g    | 食塩相当量             | 5.7g          | 5.7g         | 食塩相当量    | 5.7g          | 5.7g    | 食塩相当量        | 5.7g          | 5.7g    |          |
| 合計(間食込)  | エネルギー         | 848kcal | 1427kcal | エネルギー        | 851kcal | 1430kcal  | エネルギー   | 845kcal       | 1424kcal | エネルギー          | 813kcal | 1392kcal          | エネルギー         | 850kcal      | 1429kcal | エネルギー         | 850kcal | 1429kcal     | エネルギー         | 850kcal | 1429kcal |
|          | たんぱく質         | 47.0g   | 56.9g    | たんぱく質        | 47.7g   | 57.6g     | たんぱく質   | 53.6g         | 63.5g    | たんぱく質          | 46.5g   | 56.4g             | たんぱく質         | 48.0g        | 57.9g    | たんぱく質         | 48.0g   | 57.9g        | たんぱく質         | 48.0g   | 57.9g    |
|          | 脂質            | 35.9g   | 37.4g    | 脂質           | 39.1g   | 40.6g     | 脂質      | 36.9g         | 38.4g    | 脂質             | 37.6g   | 39.1g             | 脂質            | 39.4g        | 40.9g    | 脂質            | 39.4g   | 40.9g        | 脂質            | 39.4g   | 40.9g    |
|          | 炭水化物          | 84.3g   | 210.0g   | 炭水化物         | 80.5g   | 206.2g    | 炭水化物    | 77.0g         | 202.7g   | 炭水化物           | 74.4g   | 200.1g            | 炭水化物          | 76.9g        | 202.6g   | 炭水化物          | 76.9g   | 202.6g       | 炭水化物          | 76.9g   | 202.6g   |
|          | ナトリウム         | 2315mg  | 2318mg   | ナトリウム        | 2110mg  | 2113mg    | ナトリウム   | 2230mg        | 2233mg   | ナトリウム          | 2250mg  | 2253mg            | ナトリウム         | 2314mg       | 2317mg   | ナトリウム         | 2314mg  | 2317mg       | ナトリウム         | 2314mg  | 2317mg   |
|          | 食塩相当量         | 5.9g    | 5.9g     | 食塩相当量        | 5.4g    | 5.4g      | 食塩相当量   | 5.7g          | 5.7g     | 食塩相当量          | 5.8g    | 5.8g              | 食塩相当量         | 5.9g         | 5.9g     | 食塩相当量         | 5.9g    | 5.9g         | 食塩相当量         | 5.9g    | 5.9g     |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用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

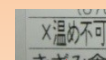


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月) |                                                    |         | 3月26日(火)           |       |       | 3月27日(水)                                          |       |                 | 3月28日(木) |       |                                                      | 3月29日(金) |                    |         |         |                                                |       |                    |       |         |                                                           |         |                     |       |           |                |         |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
|----------|----------------------------------------------------|---------|--------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|-------|-----------------|----------|-------|------------------------------------------------------|----------|--------------------|---------|---------|------------------------------------------------|-------|--------------------|-------|---------|-----------------------------------------------------------|---------|---------------------|-------|-----------|----------------|---------|------------|-------|-------|----------------|-------|------------|-------|-------|----------------|-------|------------|----|-------|----------------|-------|------------|---------|-------|----------------|-------|------------|-------|-------|----------------|-------|------------|-------|-------|----------------|------|------------|-------|----|----------------|-------|------------|---------|---------|----------------|-------|------------|----|-------|----------------|------|------------|-------|-------|----------------|-------|------------|-------|-------|----------------|-------|------------|-------|---------|----------------|-------|------------|-------|----|----------------|-------|------------|-------|-------|----------------|-------|------------|------|-------|----------------|----|------------|-------|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|------------|--|--|----------------|--|---|--|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>さつま芋の炒り煮<br>えんどう豆の味噌マヨ和え |         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦 |       |       | ★ごはん150g<br>がんもどきの含め煮<br>バジルポテトチキン<br>ハムの和風サラダ    |       | 麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦 |          |       | ★ごはん150g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>人参の炒り煮<br>カラフルサラダ           |          | 麦<br>麦<br>卵乳麦      |         |         | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>野菜のごま和え |       | 卵麦<br>麦<br>麦<br>乳麦 |       |         | ★ごはん150g<br>ロールキャベツのスープ煮<br>ウインナーときのこの炒め物<br>パインキャロットラペ   |         | 卵乳麦<br>麦<br>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                                            |          | 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                                              | 286kcal | 529kcal            | たんぱく質 | 8.0g  | 12.1g                                             | エネルギー | 317kcal         | 560kcal  | たんぱく質 | 10.3g                                                | 14.4g    | エネルギー              | 203kcal | 446kcal | たんぱく質                                          | 7.4g  | 11.5g              | エネルギー | 210kcal | 453kcal                                                   | たんぱく質   | 8.0g                | 12.1g | エネルギー     | 144kcal        | 387kcal | たんぱく質      | 4.5g  | 8.6g  |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
|          | 脂質                                                 | 16.7g   | 17.3g              | 炭水化物  | 26.6g | 79.4g                                             | 脂質    | 22.1g           | 22.7g    | 炭水化物  | 19.0g                                                | 71.8g    | 脂質                 | 10.6g   | 11.2g   | 炭水化物                                           | 18.9g | 71.7g              | 脂質    | 14.2g   | 14.8g                                                     | 炭水化物    | 13.2g               | 66.0g | 脂質        | 6.5g           | 7.1g    | 炭水化物       | 17.9g | 70.7g |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
|          | ナトリウム                                              | 581mg   | 582mg              | カリウム  | 401mg | 462mg                                             | リン    | 119mg           | 184mg    | ナトリウム | 802mg                                                | 803mg    | カリウム               | 475mg   | 476mg   | リン                                             | 184mg | 225mg              | ナトリウム | 782mg   | 783mg                                                     | カリウム    | 321mg               | 382mg | リン        | 102mg          | 167mg   | ナトリウム      | 563mg | 564mg |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
|          | 食塩相当量                                              | 1.5g    | 1.5g               | 食塩相当量 | 2.0g  | 2.0g                                              | 食塩相当量 | 1.2g            | 1.2g     | 食塩相当量 | 2.0g                                                 | 2.0g     | 食塩相当量              | 1.4g    | 1.4g    |                                                |       |                    |       |         |                                                           |         |                     |       |           |                |         |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
|          | ★ごはん150g<br>豚生姜焼き丼の具<br>切干大根煮<br>マセドニアンサラダ         |         | 麦落<br>麦<br>卵       |       |       | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>ナスと蕪の炒め煮<br>オクラの柚子胡椒和え |       | 麦<br>乳麦落<br>麦   |          |       | ★ごはん150g<br>ブリの蒲焼<br>人参のレモン煮<br>ジャガ芋きんぴら<br>レインボーサラダ |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 |         |         | ★ごはん150g<br>ポークチャップ<br>さつま芋のレモン煮<br>なすの中華風南蛮揚げ |       | 乳麦<br>麦<br>麦       |       |         | ★ごはん150g<br>ささみ大葉フライ<br>オニオンソテー<br>赤玉南瓜煮<br>マカロニとパプリカのサラダ |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦  |       |           |                |         |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
|          |                                                    |         |                    |       |       |                                                   |       |                 |          |       |                                                      |          |                    |         |         |                                                |       |                    |       |         |                                                           |         |                     |       |           |                |         |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
|          | おかず ご飯セット                                          |         | おかず ご飯セット          |       |       | おかず ご飯セット                                         |       | おかず ご飯セット       |          |       | おかず ご飯セット                                            |          | おかず ご飯セット          |         |         | 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    | 382kcal                                            | 625kcal | たんぱく質              | 10.5g | 14.6g | 脂質                                                | 25.3g | 25.9g           | 炭水化物     | 24.9g | 77.7g                                                | ナトリウム    | 815mg              | 816mg   | カリウム    | 468mg                                          | 529mg | リン                 | 149mg | 214mg   | エネルギー                                                     | 341kcal | 584kcal             | たんぱく質 | 10.4g     | 14.5g          | 脂質      | 16.9g      | 17.5g | 炭水化物  | 36.7g          | 89.5g | ナトリウム      | 561mg | 562mg | カリウム           | 539mg | 600mg      | リン | 137mg | 202mg          | エネルギー | 450kcal    | 693kcal | たんぱく質 | 12.5g          | 16.6g | 脂質         | 25.3g | 25.9g | 炭水化物           | 40.8g | 93.6g      | ナトリウム | 503mg | 504mg          | カリウム | 508mg      | 569mg | リン | 117mg          | 182mg | エネルギー      | 326kcal | 569kcal | たんぱく質          | 10.1g | 14.2g      | 脂質 | 14.6g | 15.2g          | 炭水化物 | 38.3g      | 91.1g | ナトリウム | 599mg          | 600mg | カリウム       | 597mg | 658mg | リン             | 140mg | 205mg      | エネルギー | 428kcal | 671kcal        | たんぱく質 | 12.9g      | 17.0g | 脂質 | 21.6g          | 22.2g | 炭水化物       | 45.4g | 98.2g | ナトリウム          | 588mg | 589mg      | カリウム | 518mg | 579mg          | リン | 145mg      | 210mg |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
| 食塩相当量    | 2.1g                                               | 2.1g    | 食塩相当量              | 1.4g  | 1.4g  | 食塩相当量                                             | 1.3g  | 1.3g            | 食塩相当量    | 1.5g  | 1.5g                                                 | 食塩相当量    | 1.5g               | 1.5g    | 食塩相当量   | 1.5g                                           | 1.5g  | 食塩相当量              | 1.5g  | 1.5g    | 食塩相当量                                                     | 1.5g    | 1.5g                |       |           |                |         |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |    |       |                |       |            |         |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |       |                |      |            |       |    |                |       |            |         |         |                |       |            |    |       |                |      |            |       |       |                |       |            |       |       |                |       |            |       |         |                |       |            |       |    |                |       |            |       |       |                |       |            |      |       |                |    |            |       |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |            |  |  |                |  |   |  |
| 昼食       | ◎ハイナッブル(缶) /5g                                     |         | ◎黄桃(缶) /5g         |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g                                    |       | ◎黄桃(缶) /5g      |          |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g                                       |          | ◎黄桃(缶) /5g         |         |         | ◎ハイナッブル(缶) /5g                                 |       | ◎黄桃(缶) /5g         |       |         | ◎ハイナッブル(缶) /5g                                            |         | ◎黄桃(缶) /5g          |       |           | ◎ハイナッブル(缶) /5g |         | ◎黄桃(缶) /5g |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |    |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |         |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |      | ◎黄桃(缶) /5g |       |    | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |         |         | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |    |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |      | ◎黄桃(缶) /5g |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |       |         | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |       |    | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |       |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |       | ◎黄桃(缶) /5g |      |       | ◎ハイナッブル(缶) /5g |    | ◎黄桃(缶) /5g |       |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎黄桃(缶) /5g |  |  | ◎ハイナッブル(缶) /5g |  | ◎ |  |

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので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

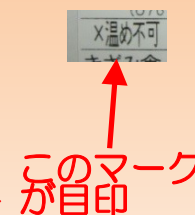


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)                                            |         |          | 3月26日(火)                                                   |         |          | 3月27日(水)                                                                       |         |          | 3月28日(木)                                           |         |          | 3月29日(金)                                               |         |          |
|---------|-----------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>人参じりじり<br>れんこんサラダ          |         |          | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>えのきのきんぴら<br>さつま芋サラダ                    |         |          | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>竹輪と菜の花の煮物<br>コールスローサラダ                                |         |          | ★ごはん180g<br>肉団子の中巻炒め<br>大豆と椎茸の煮物<br>コンニャクのおおき炒め    |         |          | ★ごはん180g<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>ハムと春雨のサラダ          |         |          |
|         | 乳麦<br>麦<br>卵麦                                       |         |          | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦                                             |         |          | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦                                                                 |         |          | 卵乳麦落<br>麦<br>麦                                     |         |          | 麦<br>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                                               | 220kcal | 510kcal  | エネルギー                                                      | 244kcal | 534kcal  | エネルギー                                                                          | 210kcal | 500kcal  | エネルギー                                              | 181kcal | 471kcal  | エネルギー                                                  | 188kcal | 478kcal  |
|         | たんぱく質                                               | 8.4g    | 13.3g    | たんぱく質                                                      | 7.2g    | 12.1g    | たんぱく質                                                                          | 7.9g    | 12.8g    | たんぱく質                                              | 10.6g   | 15.5g    | たんぱく質                                                  | 9.2g    | 14.1g    |
|         | 脂質                                                  | 13.9g   | 14.6g    | 脂質                                                         | 15.0g   | 15.7g    | 脂質                                                                             | 13.9g   | 14.6g    | 脂質                                                 | 7.6g    | 8.3g     | 脂質                                                     | 8.4g    | 9.1g     |
|         | 炭水化物                                                | 15.4g   | 78.3g    | 炭水化物                                                       | 20.2g   | 83.1g    | 炭水化物                                                                           | 15.1g   | 78.0g    | 炭水化物                                               | 19.3g   | 82.2g    | 炭水化物                                                   | 18.7g   | 81.6g    |
|         | ナトリウム                                               | 535mg   | 536mg    | ナトリウム                                                      | 333mg   | 334mg    | ナトリウム                                                                          | 753mg   | 754mg    | ナトリウム                                              | 620mg   | 621mg    | ナトリウム                                                  | 781mg   | 782mg    |
|         | カリウム                                                | 488mg   | 560mg    | カリウム                                                       | 383mg   | 455mg    | カリウム                                                                           | 314mg   | 386mg    | カリウム                                               | 582mg   | 654mg    | カリウム                                                   | 287mg   | 359mg    |
|         | リン                                                  | 133mg   | 210mg    | リン                                                         | 144mg   | 221mg    | リン                                                                             | 106mg   | 183mg    | リン                                                 | 160mg   | 237mg    | リン                                                     | 130mg   | 207mg    |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>ギーマカレーのルー<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>じゃが芋の中巻風サラダ  |         |          | ★ごはん180g<br>ささみ大葉フライ<br>チンゲン菜ソテー<br>大豆の肉じゃが煮<br>野菜のピーナッツ和え |         |          | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>特製デミグラスソース<br>塩ゆでアスパラ<br>キャベツとウインナーのソテー<br>鶏肉とオクラの中巻風 |         |          | ★ごはん180g<br>白身魚の四川風ソース<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>大根なます    |         |          | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>白菜の中華そぼろ煮<br>青菜のわさび和え            |         |          |
|         | 乳麦<br>麦<br>麦                                        |         |          | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦落<br>麦落                                  |         |          | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦落<br>麦落                                                     |         |          | 麦落<br>卵麦<br>麦落<br>麦落                               |         |          | 麦<br>乳麦落<br>卵麦<br>麦落                                   |         |          |
|         | おかず ご飯セット                                           |         |          | おかず ご飯セット                                                  |         |          | おかず ご飯セット                                                                      |         |          | おかず ご飯セット                                          |         |          | おかず ご飯セット                                              |         |          |
|         | エネルギー                                               | 272kcal | 562kcal  | エネルギー                                                      | 278kcal | 568kcal  | エネルギー                                                                          | 301kcal | 591kcal  | エネルギー                                              | 287kcal | 577kcal  | エネルギー                                                  | 364kcal | 654kcal  |
|         | たんぱく質                                               | 17.4g   | 22.3g    | たんぱく質                                                      | 16.2g   | 21.1g    | たんぱく質                                                                          | 17.7g   | 22.6g    | たんぱく質                                              | 17.8g   | 22.7g    | たんぱく質                                                  | 13.6g   | 18.5g    |
|         | 脂質                                                  | 11.6g   | 12.3g    | 脂質                                                         | 12.9g   | 13.6g    | 脂質                                                                             | 17.2g   | 17.9g    | 脂質                                                 | 16.7g   | 17.4g    | 脂質                                                     | 27.4g   | 28.1g    |
|         | 炭水化物                                                | 27.1g   | 90.0g    | 炭水化物                                                       | 25.4g   | 88.3g    | 炭水化物                                                                           | 18.4g   | 81.3g    | 炭水化物                                               | 15.4g   | 78.3g    | 炭水化物                                                   | 14.5g   | 77.4g    |
|         | ナトリウム                                               | 881mg   | 882mg    | ナトリウム                                                      | 776mg   | 777mg    | ナトリウム                                                                          | 805mg   | 806mg    | ナトリウム                                              | 710mg   | 711mg    | ナトリウム                                                  | 756mg   | 757mg    |
|         | カリウム                                                | 736mg   | 808mg    | カリウム                                                       | 633mg   | 705mg    | カリウム                                                                           | 567mg   | 639mg    | カリウム                                               | 513mg   | 585mg    | カリウム                                                   | 539mg   | 611mg    |
|         | リン                                                  | 210mg   | 287mg    | リン                                                         | 185mg   | 262mg    | リン                                                                             | 188mg   | 265mg    | リン                                                 | 263mg   | 340mg    | リン                                                     | 164mg   | 241mg    |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g                                          |         |          | ◎みかん(缶)150g                                                |         |          | ◎バナナチップス(缶)150g                                                                |         |          | ◎黄桃(缶)150g                                         |         |          | ◎バナナチップス(缶)150g                                        |         |          |
|         | ★ごはん180g<br>鯖の塩焼<br>平さやいんげん<br>カリフラワーの煮物<br>玉子スパサラダ |         |          | ★ごはん180g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>ポテトマサラダ           |         |          | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>ピーマンソテー<br>れんこんと鶏肉のカレー煮<br>春雨のサラダ                        |         |          | ★ごはん180g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>ブロッコリーの煮物<br>さっぱりポテトサラダ |         |          | ★ごはん180g<br>ブリの味噌焼<br>塩枝豆<br>鮎とえのきのさっと煮<br>切干と人参のハリハリ煮 |         |          |
|         | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦                                      |         |          | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                             |         |          | 麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>卵                                                            |         |          | 乳麦<br>麦<br>卵                                       |         |          | 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                                               | 314kcal | 604kcal  | エネルギー                                                      | 314kcal | 604kcal  | エネルギー                                                                          | 286kcal | 576kcal  | エネルギー                                              | 306kcal | 596kcal  | エネルギー                                                  | 242kcal | 532kcal  |
|         | たんぱく質                                               | 12.9g   | 17.8g    | たんぱく質                                                      | 15.3g   | 20.2g    | たんぱく質                                                                          | 14.8g   | 19.7g    | たんぱく質                                              | 12.6g   | 17.5g    | たんぱく質                                                  | 17.2g   | 22.1g    |
|         | 脂質                                                  | 21.4g   | 22.1g    | 脂質                                                         | 17.9g   | 18.6g    | 脂質                                                                             | 15.2g   | 15.9g    | 脂質                                                 | 19.1g   | 19.8g    | 脂質                                                     | 12.0g   | 12.7g    |
|         | 炭水化物                                                | 15.4g   | 78.3g    | 炭水化物                                                       | 22.2g   | 85.1g    | 炭水化物                                                                           | 20.7g   | 83.6g    | 炭水化物                                               | 20.7g   | 83.6g    | 炭水化物                                                   | 14.9g   | 77.8g    |
|         | ナトリウム                                               | 542mg   | 543mg    | ナトリウム                                                      | 839mg   | 840mg    | ナトリウム                                                                          | 578mg   | 579mg    | ナトリウム                                              | 721mg   | 722mg    | ナトリウム                                                  | 674mg   | 675mg    |
|         | カリウム                                                | 369mg   | 441mg    | カリウム                                                       | 624mg   | 696mg    | カリウム                                                                           | 506mg   | 578mg    | カリウム                                               | 482mg   | 554mg    | カリウム                                                   | 514mg   | 586mg    |
| 夕食      | リン 162mg 239mg<br>食塩相当量 1.4g 1.4g                   |         |          | リン 209mg 286mg<br>食塩相当量 2.1g 2.1g                          |         |          | リン 207mg 284mg<br>食塩相当量 1.5g 1.5g                                              |         |          | リン 173mg 250mg<br>食塩相当量 1.8g 1.8g                  |         |          | リン 182mg 259mg<br>食塩相当量 1.7g 1.7g                      |         |          |
|         | 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                                               | 806kcal | 1676kcal | エネルギー                                                      | 836kcal | 1706kcal | エネルギー                                                                          | 797kcal | 1667kcal | エネルギー                                              | 774kcal | 1644kcal | エネルギー                                                  | 794kcal | 1664kcal |
|         | たんぱく質                                               | 38.7g   | 53.4g    | たんぱく質                                                      | 38.7g   | 53.4g    | たんぱく質                                                                          | 40.4g   | 55.1g    | たんぱく質                                              | 41.0g   | 55.7g    | たんぱく質                                                  | 40.0g   | 54.7g    |
|         | 脂質                                                  | 46.9g   | 49.0g    | 脂質                                                         | 45.8g   | 47.9g    | 脂質                                                                             | 46.3g   | 48.4g    | 脂質                                                 | 43.4g   | 45.5g    | 脂質                                                     | 47.8g   | 49.9g    |
|         | 炭水化物                                                | 57.9g   | 246.6g   | 炭水化物                                                       | 67.8g   | 256.5g   | 炭水化物                                                                           | 54.2g   | 242.9g   | 炭水化物                                               | 55.4g   | 244.1g   | 炭水化物                                                   | 48.1g   | 236.8g   |
|         | ナトリウム                                               | 1958mg  | 1961mg   | ナトリウム                                                      | 1948mg  | 1951mg   | ナトリウム                                                                          | 2136mg  | 2139mg   | ナトリウム                                              | 2051mg  | 2054mg   | ナトリウム                                                  | 2211mg  | 2214mg   |
|         | カリウム                                                | 1593mg  | 1809mg   | カリウム                                                       | 1640mg  | 1856mg   | カリウム                                                                           | 1387mg  | 1603mg   | カリウム                                               | 1577mg  | 1793mg   | カリウム                                                   | 1340mg  | 1556mg   |
|         | リン                                                  | 505mg   | 736mg    | リン                                                         | 538mg   | 769mg    | リン                                                                             | 501mg   | 732mg    | リン                                                 | 596mg   | 827mg    | リン                                                     | 476mg   | 707mg    |
|         | 食塩相当量                                               | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                      | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量                                                                          | 5.4g    | 5.5g     | 食塩相当量                                              | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                  | 5.6g    | 5.6g     |
| 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                                               | 934kcal | 1804kcal | エネルギー                                                      | 932kcal | 1802kcal | エネルギー                                                                          | 923kcal | 1793kcal | エネルギー                                              | 902kcal | 1772kcal | エネルギー                                                  | 920kcal | 1790kcal |
|         | たんぱく質                                               | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質                                                      | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質                                                                          | 41.0g   | 55.7g    | たんぱく質                                              | 41.8g   | 56.5g    | たんぱく質                                                  | 40.6g   | 55.3g    |
|         | 脂質                                                  | 47.1g   | 49.2g    | 脂質                                                         | 46.0g   | 48.1g    | 脂質                                                                             | 46.5g   | 48.6g    | 脂質                                                 | 43.6g   | 45.7g    | 脂質                                                     | 48.0g   | 50.1g    |
|         | 炭水化物                                                | 88.8g   | 277.5g   | 炭水化物                                                       | 90.8g   | 279.5g   | 炭水化物                                                                           | 84.7g   | 273.4g   | 炭水化物                                               | 86.3g   | 275.0g   | 炭水化物                                                   | 78.6g   | 267.3g   |
|         | ナトリウム                                               | 1964mg  | 1967mg   | ナトリウム                                                      | 1954mg  | 1957mg   | ナトリウム                                                                          | 2138mg  | 2141mg   | ナトリウム                                              | 2057mg  | 2060mg   | ナトリウム                                                  | 2213mg  | 2216mg   |
|         | カリウム                                                | 1713mg  | 1929mg   | カリウム                                                       | 1753mg  | 1969mg   | カリウム                                                                           | 1501mg  | 1717mg   | カリウム                                               | 1697mg  | 1913mg   | カリウム                                                   | 1454mg  | 1670mg   |
|         | リン                                                  | 519mg   | 750mg    | リン                                                         | 550mg   | 781mg    | リン                                                                             | 507mg   | 738mg    | リン                                                 | 610mg   | 841mg    | リン                                                     | 482mg   | 713mg    |
|         | 食塩相当量                                               | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                      | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量                                                                          | 5.4g    | 5.5g     | 食塩相当量                                              | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                  | 5.6g    | 5.6g     |
|         | 合計(間食込)                                             |         |          | 合計(間食込)                                                    |         |          | 合計(間食込)                                                                        |         |          | 合計(間食込)                                            |         |          | 合計(間食込)                                                |         |          |
| 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                                               | 934kcal | 1804kcal | エネルギー                                                      | 932kcal | 1802kcal | エネルギー                                                                          | 923kcal | 1793kcal | エネルギー                                              | 902kcal | 1772kcal | エネルギー                                                  | 920kcal | 1790kcal |
|         | たんぱく質                                               | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質                                                      | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質                                                                          | 41.0g   | 55.7g    | たんぱく質                                              | 41.8g   | 56.5g    | たんぱく質                                                  | 40.6g   | 55.3g    |
|         | 脂質                                                  | 47.1g   | 49.2g    | 脂質                                                         | 46.0g   | 48.1g    | 脂質                                                                             | 46.5g   | 48.6g    | 脂質                                                 | 43.6g   | 45.7g    | 脂質                                                     | 48.0g   | 50.1g    |
|         | 炭水化物                                                | 88.8g   | 277.5g   | 炭水化物                                                       | 90.8g   | 279.5g   | 炭水化物                                                                           | 84.7g   | 273.4g   | 炭水化物                                               | 86.3g   | 275.0g   | 炭水化物                                                   | 78.6g   | 267.3g   |
|         | ナトリウム                                               | 1964mg  | 1967mg   | ナトリウム                                                      | 1954mg  | 1957mg   | ナトリウム                                                                          | 2138mg  | 2141mg   | ナトリウム                                              | 2057mg  | 2060mg   | ナトリウム                                                  | 2213mg  | 2216mg   |
|         | カリウム                                                | 1713mg  | 1929mg   | カリウム                                                       | 1753mg  | 1969mg   | カリウム                                                                           | 1501mg  | 1717mg   | カリウム                                               | 1697mg  | 1913mg   | カリウム                                                   | 1454mg  | 1670mg   |
|         | リン                                                  | 519mg   | 750mg    | リン                                                         | 550mg   | 781mg    | リン                                                                             | 507mg   | 738mg    | リン                                                 | 610mg   | 841mg    | リン                                                     | 482mg   | 713mg    |
|         | 食塩相当量                                               | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                      | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量                                                                          | 5.4g    | 5.5g     | 食塩相当量                                              | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                  | 5.6g    | 5.6g     |
|         | 合計(間食込)                                             |         |          | 合計(間食込)                                                    |         |          | 合計(間食込)                                                                        |         |          | 合計(間食込)                                            |         |          | 合計(間食込)                                                |         |          |
|         | エネルギー                                               | 934kcal | 1804kcal | エネルギー                                                      | 932kcal | 1802kcal | エネルギー                                                                          | 923kcal | 1793kcal | エネルギー                                              | 902kcal | 1772kcal | エネルギー                                                  | 920kcal | 1790kcal |

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが留め可



- 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25日(月)                                                                |         |          | 3月26日(火)                                                              |         |          | 3月27日(水)                                                                    |         |          | 3月28日(木)                                                                  |         |          | 3月29日(金)                                                          |         |          |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>麩と大根の煮物<br>れんこんとさつま揚げの煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁         |         |          | ★やわらかごはん180g<br>和風ポトフ<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>パンパンジーサラダ<br>★味噌汁          |         |          | ★やわらかごはん180g<br>豚すき風煮物<br>大根と竹輪の煮物<br>キャロットラペ<br>★味噌汁                       |         |          | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のしんじょう<br>キャベツの土佐煮<br>根菜の柚子マリネ<br>★味噌汁                 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏と大根の味噌煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>枝豆とオクラのおかか和え<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                                                                   | 89kcal  | 355kcal  | エネルギー                                                                 | 121kcal | 398kcal  | エネルギー                                                                       | 140kcal | 410kcal  | エネルギー                                                                     | 120kcal | 386kcal  | エネルギー                                                             | 118kcal | 401kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 4.2g    | 9.8g     | 蛋白質                                                                   | 5.1g    | 11.5g    | 蛋白質                                                                         | 6.6g    | 12.4g    | 蛋白質                                                                       | 3.7g    | 9.5g     | 蛋白質                                                               | 9.7g    | 16.6g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 1.6g    | 2.5g     | 脂 質                                                                   | 3.4g    | 5.1g     | 脂 質                                                                         | 5.0g    | 5.9g     | 脂 質                                                                       | 6.2g    | 7.1g     | 脂 質                                                               | 3.5g    | 5.3g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 14.3g   | 70.7g    | 炭水化物                                                                  | 18.0g   | 74.5g    | 炭水化物                                                                        | 16.6g   | 73.8g    | 炭水化物                                                                      | 12.3g   | 68.6g    | 炭水化物                                                              | 12.2g   | 69.5g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 533mg   | 995mg    | ナトリウム                                                                 | 528mg   | 970mg    | ナトリウム                                                                       | 626mg   | 1068mg   | ナトリウム                                                                     | 534mg   | 977mg    | ナトリウム                                                             | 644mg   | 1085mg   |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 1.4g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                                 | 1.3g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                                       | 1.6g    | 2.7g     | 食塩相当量                                                                     | 1.4g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                             | 1.6g    | 2.8g     |
| 昼<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>プリのごま醤油焼<br>人参のきんぴら<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>春雨とツナのサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>インゲンソテー<br>大豆と椎茸の煮物<br>煮生酢<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>メバルみりん焼<br>人参煮<br>菜の花とベーコンのパスタ<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁        |         |          | ★やわらかごはん180g<br>照焼チキン<br>平さやいんげん<br>キャベツと油揚げの味噌煮<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>アジのカレー焼<br>法蓮草ソテー<br>担々風春雨<br>おからと玉ねぎのサラダ<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                                                                   | 317kcal | 598kcal  | エネルギー                                                                 | 189kcal | 462kcal  | エネルギー                                                                       | 256kcal | 532kcal  | エネルギー                                                                     | 340kcal | 606kcal  | エネルギー                                                             | 267kcal | 535kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 17.6g   | 24.1g    | 蛋白質                                                                   | 13.5g   | 19.6g    | 蛋白質                                                                         | 13.6g   | 20.0g    | 蛋白質                                                                       | 15.9g   | 21.6g    | 蛋白質                                                               | 14.3g   | 20.1g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 20.2g   | 21.9g    | 脂 質                                                                   | 5.2g    | 6.2g     | 脂 質                                                                         | 13.0g   | 14.7g    | 脂 質                                                                       | 19.3g   | 20.2g    | 脂 質                                                               | 15.3g   | 16.2g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 14.8g   | 72.1g    | 炭水化物                                                                  | 23.2g   | 80.5g    | 炭水化物                                                                        | 20.6g   | 77.0g    | 炭水化物                                                                      | 25.2g   | 81.4g    | 炭水化物                                                              | 19.4g   | 76.1g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 768mg   | 1209mg   | ナトリウム                                                                 | 760mg   | 1202mg   | ナトリウム                                                                       | 644mg   | 1085mg   | ナトリウム                                                                     | 726mg   | 1168mg   | ナトリウム                                                             | 778mg   | 1222mg   |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 2.0g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                 | 1.9g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                       | 1.6g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                     | 1.8g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                             | 2.0g    | 3.1g     |
| 夕<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁      |         |          | ★やわらかごはん180g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>切干大根としらすの煮物<br>青菜のマヨネーズ和え<br>★味噌汁       |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツのトマト煮込み<br>オクラのペパロンチーノ<br>金時豆煮<br>ひじきのごまマヨ和え<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>さば梅煮<br>麩の野菜あんかけ<br>切干と法蓮草のおひたし<br>★味噌汁                   |         |          | ★やわらかごはん180g<br>豚肉とインゲンの山椒炒め<br>炒り豆腐<br>若芽ともやしの酢の物<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                                                                   | 194kcal | 467kcal  | エネルギー                                                                 | 314kcal | 581kcal  | エネルギー                                                                       | 252kcal | 533kcal  | エネルギー                                                                     | 225kcal | 496kcal  | エネルギー                                                             | 260kcal | 527kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 11.3g   | 17.4g    | 蛋白質                                                                   | 11.1g   | 17.0g    | 蛋白質                                                                         | 7.6g    | 13.9g    | 蛋白質                                                                       | 11.0g   | 16.7g    | 蛋白質                                                               | 12.0g   | 18.0g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 8.1g    | 9.1g     | 脂 質                                                                   | 21.3g   | 22.2g    | 脂 質                                                                         | 11.4g   | 12.4g    | 脂 質                                                                       | 13.5g   | 14.4g    | 脂 質                                                               | 14.9g   | 15.8g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 18.8g   | 76.0g    | 炭水化物                                                                  | 19.0g   | 75.7g    | 炭水化物                                                                        | 30.4g   | 89.5g    | 炭水化物                                                                      | 12.6g   | 69.9g    | 炭水化物                                                              | 18.4g   | 74.9g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 868mg   | 1311mg   | ナトリウム                                                                 | 881mg   | 1323mg   | ナトリウム                                                                       | 792mg   | 1233mg   | ナトリウム                                                                     | 744mg   | 1186mg   | ナトリウム                                                             | 897mg   | 1341mg   |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 2.2g    | 3.3g     | 食塩相当量                                                                 | 2.2g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                                       | 2.0g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                     | 1.9g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                             | 2.3g    | 3.4g     |
| 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                                                                   | 600kcal | 1420kcal | エネルギー                                                                 | 624kcal | 1441kcal | エネルギー                                                                       | 648kcal | 1475kcal | エネルギー                                                                     | 685kcal | 1488kcal | エネルギー                                                             | 645kcal | 1463kcal |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 33.1g   | 51.3g    | 蛋白質                                                                   | 29.7g   | 48.1g    | 蛋白質                                                                         | 27.8g   | 46.3g    | 蛋白質                                                                       | 30.6g   | 47.8g    | 蛋白質                                                               | 36.0g   | 54.7g    |
|            | 脂 質   | 脂 質                                                                     | 29.9g   | 33.5g    | 脂 質                                                                   | 29.9g   | 33.5g    | 脂 質                                                                         | 29.4g   | 33.0g    | 脂 質                                                                       | 39.0g   | 41.7g    | 脂 質                                                               | 33.7g   | 37.3g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 47.9g   | 218.8g   | 炭水化物                                                                  | 60.2g   | 230.7g   | 炭水化物                                                                        | 67.6g   | 240.3g   | 炭水化物                                                                      | 50.1g   | 219.9g   | 炭水化物                                                              | 50.0g   | 220.5g   |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 2169mg  | 3515mg   | ナトリウム                                                                 | 2169mg  | 3495mg   | ナトリウム                                                                       | 2062mg  | 3386mg   | ナトリウム                                                                     | 2004mg  | 3331mg   | ナトリウム                                                             | 2319mg  | 3648mg   |
|            | 塩 分   | 食塩相当量                                                                   | 5.6g    | 8.9g     | 食塩相当量                                                                 | 5.4g    | 9.0g     | 食塩相当量                                                                       | 5.2g    | 8.6g     | 食塩相当量                                                                     | 5.1g    | 8.5g     | 食塩相当量                                                             | 5.9g    | 9.3g     |

★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



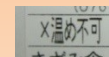
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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25日(月)                                                           |         |                          | 3月26日(火) |                                                                  |          | 3月27日(水)                |         |                                                                        | 3月28日(木) |                           |          | 3月29日(金)                                                             |         |                         |         |                                                              |        |                           |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|----------|------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|
| 朝      |       | ★全粥240g<br>麩と大根の煮物<br>れんこんとさつま揚げの煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁         |         | 麦<br>卵麦<br>麦<br>麦        |          | ★全粥240g<br>和風ポトフ<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>パンパンジーサラダ<br>★味噌汁          |          | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦      |         | ★全粥240g<br>豚すき風煮物<br>大根と竹輪の煮物<br>キャロットラペ<br>★味噌汁                       |          | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          |          | ★全粥240g<br>白身魚のしんじょう<br>キャベツの土佐煮<br>根菜の柚子マリネ<br>★味噌汁                 |         | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦       |         | ★全粥240g<br>鶏と大根の味噌煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>枝豆とオクラのおかか和え<br>★味噌汁    |        | 麦<br>麦<br>麦<br>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   | 栄養価                                                          | おかずセット | フルセット                     |
|        |       | エネルギー                                                              | エネルギー   | 89kcal                   | 248kcal  | エネルギー                                                            | 121kcal  | 280kcal                 | エネルギー   | 140kcal                                                                | 299kcal  | エネルギー                     | 120kcal  | 279kcal                                                              | エネルギー   | 118kcal                 | 277kcal |                                                              |        |                           |
| 蛋白質    |       | 蛋白質                                                                | 4.2g    | 7.9g                     | 蛋白質      | 5.1g                                                             | 8.8g     | 蛋白質                     | 6.6g    | 10.3g                                                                  | 蛋白質      | 3.7g                      | 7.4g     | 蛋白質                                                                  | 9.7g    | 13.4g                   |         |                                                              |        |                           |
| 脂質     |       | 脂質                                                                 | 1.6g    | 2.3g                     | 脂質       | 3.4g                                                             | 4.1g     | 脂質                      | 5.0g    | 5.7g                                                                   | 脂質       | 6.2g                      | 6.9g     | 脂質                                                                   | 3.5g    | 4.2g                    |         |                                                              |        |                           |
| 炭水化物   |       | 炭水化物                                                               | 14.3g   | 47.3g                    | 炭水化物     | 18.0g                                                            | 51.0g    | 炭水化物                    | 16.6g   | 49.6g                                                                  | 炭水化物     | 12.3g                     | 45.3g    | 炭水化物                                                                 | 12.2g   | 45.2g                   |         |                                                              |        |                           |
| ナトリウム  |       | ナトリウム                                                              | 533mg   | 973mg                    | ナトリウム    | 528mg                                                            | 968mg    | ナトリウム                   | 626mg   | 1066mg                                                                 | ナトリウム    | 534mg                     | 974mg    | ナトリウム                                                                | 644mg   | 1084mg                  |         |                                                              |        |                           |
| 塩分     | 食塩相当量 | 1.4g                                                               | 2.5g    | 食塩相当量                    | 1.3g     | 2.5g                                                             | 食塩相当量    | 1.6g                    | 2.7g    | 食塩相当量                                                                  | 1.4g     | 2.5g                      | 食塩相当量    | 1.6g                                                                 | 2.8g    |                         |         |                                                              |        |                           |
| 昼      |       | ★全粥240g<br>プリのごま醤油焼<br>人参のきんぴら<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>春雨とツナのサラダ<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 |          | ★全粥240g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>インゲンソテー<br>大豆と椎茸の煮物<br>煮生酢<br>★味噌汁 |          | 卵麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 |         | ★全粥240g<br>メバルみりん焼<br>人参煮<br>菜の花とベーコンのパスタ<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁        |          | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦   |          | ★全粥240g<br>照焼チキン<br>平さやいんげん<br>キャベツと油揚げの味噌煮<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 |         | ★全粥240g<br>アジのカレー焼<br>法蓮草ソテー<br>担々風春雨<br>おかかと玉ねぎのサラダ<br>★味噌汁 |        | 麦<br>乳麦<br>麦落<br>卵乳麦<br>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   | 栄養価                                                          | おかずセット | フルセット                     |
|        |       | エネルギー                                                              | エネルギー   | 317kcal                  | 476kcal  | エネルギー                                                            | 189kcal  | 348kcal                 | エネルギー   | 256kcal                                                                | 415kcal  | エネルギー                     | 340kcal  | 499kcal                                                              | エネルギー   | 267kcal                 | 426kcal |                                                              |        |                           |
| 蛋白質    |       | 蛋白質                                                                | 17.6g   | 21.3g                    | 蛋白質      | 13.5g                                                            | 17.2g    | 蛋白質                     | 13.6g   | 17.3g                                                                  | 蛋白質      | 15.9g                     | 19.6g    | 蛋白質                                                                  | 14.3g   | 18.0g                   |         |                                                              |        |                           |
| 脂質     |       | 脂質                                                                 | 20.2g   | 20.9g                    | 脂質       | 5.2g                                                             | 5.9g     | 脂質                      | 13.0g   | 13.7g                                                                  | 脂質       | 19.3g                     | 20.0g    | 脂質                                                                   | 15.3g   | 16.0g                   |         |                                                              |        |                           |
| 炭水化物   |       | 炭水化物                                                               | 14.8g   | 47.8g                    | 炭水化物     | 23.2g                                                            | 56.2g    | 炭水化物                    | 20.6g   | 53.6g                                                                  | 炭水化物     | 25.2g                     | 58.2g    | 炭水化物                                                                 | 19.4g   | 52.4g                   |         |                                                              |        |                           |
| ナトリウム  |       | ナトリウム                                                              | 768mg   | 1208mg                   | ナトリウム    | 760mg                                                            | 1200mg   | ナトリウム                   | 644mg   | 1084mg                                                                 | ナトリウム    | 726mg                     | 1166mg   | ナトリウム                                                                | 778mg   | 1218mg                  |         |                                                              |        |                           |
| 塩分     | 食塩相当量 | 2.0g                                                               | 3.1g    | 食塩相当量                    | 1.9g     | 3.1g                                                             | 食塩相当量    | 1.6g                    | 2.8g    | 食塩相当量                                                                  | 1.8g     | 3.0g                      | 食塩相当量    | 2.0g                                                                 | 3.1g    |                         |         |                                                              |        |                           |
| 夕      |       | ★全粥240g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁      |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦         |          | ★全粥240g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>切干大根としらすの煮物<br>青菜のマヨネーズ和え<br>★味噌汁       |          | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>麦      |         | ★全粥240g<br>ロールキャベツのトマト煮込み<br>オクラのペペロンチーノ<br>金時豆煮<br>ひじきのごまマヨ和え<br>★味噌汁 |          | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 |          | ★全粥240g<br>さば梅煮<br>麩の野菜あんかけ<br>切干と法蓮草のおひたし<br>★味噌汁                   |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦        |         | ★全粥240g<br>豚肉とインゲンの山椒炒め<br>炒り豆腐<br>若芽ともやしの酢の物<br>★味噌汁        |        | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>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   | 栄養価                                                          | おかずセット | フルセット                     |
|        |       | エネルギー                                                              | エネルギー   | 194kcal                  | 353kcal  | エネルギー                                                            | 314kcal  | 473kcal                 | エネルギー   | 252kcal                                                                | 411kcal  | エネルギー                     | 225kcal  | 384kcal                                                              | エネルギー   | 260kcal                 | 419kcal |                                                              |        |                           |
| 蛋白質    |       | 蛋白質                                                                | 11.3g   | 15.0g                    | 蛋白質      | 11.1g                                                            | 14.8g    | 蛋白質                     | 7.6g    | 11.3g                                                                  | 蛋白質      | 11.0g                     | 14.7g    | 蛋白質                                                                  | 12.0g   | 15.7g                   |         |                                                              |        |                           |
| 脂質     |       | 脂質                                                                 | 8.1g    | 8.8g                     | 脂質       | 21.3g                                                            | 22.0g    | 脂質                      | 11.4g   | 12.1g                                                                  | 脂質       | 13.5g                     | 14.2g    | 脂質                                                                   | 14.9g   | 15.6g                   |         |                                                              |        |                           |
| 炭水化物   |       | 炭水化物                                                               | 18.8g   | 51.8g                    | 炭水化物     | 19.0g                                                            | 52.0g    | 炭水化物                    | 30.4g   | 63.4g                                                                  | 炭水化物     | 12.6g                     | 45.6g    | 炭水化物                                                                 | 18.4g   | 51.4g                   |         |                                                              |        |                           |
| ナトリウム  |       | ナトリウム                                                              | 868mg   | 1308mg                   | ナトリウム    | 881mg                                                            | 1321mg   | ナトリウム                   | 792mg   | 1232mg                                                                 | ナトリウム    | 744mg                     | 1184mg   | ナトリウム                                                                | 897mg   | 1337mg                  |         |                                                              |        |                           |
| 塩分     | 食塩相当量 | 2.2g                                                               | 3.3g    | 食塩相当量                    | 2.2g     | 3.4g                                                             | 食塩相当量    | 2.0g                    | 3.1g    | 食塩相当量                                                                  | 1.9g     | 3.0g                      | 食塩相当量    | 2.3g                                                                 | 3.4g    |                         |         |                                                              |        |                           |
| 合<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                   | 栄養価     | おかずセット                                                       | フルセット  |                           |
|        | エネルギー | エネルギー                                                              | 600kcal | 1077kcal                 | エネルギー    | 624kcal                                                          | 1101kcal | エネルギー                   | 648kcal | 1125kcal                                                               | エネルギー    | 685kcal                   | 1162kcal | エネルギー                                                                | 645kcal | 1122kcal                |         |                                                              |        |                           |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 33.1g   | 44.2g                    | 蛋白質      | 29.7g                                                            | 40.8g    | 蛋白質                     | 27.8g   | 38.9g                                                                  | 蛋白質      | 30.6g                     | 41.7g    | 蛋白質                                                                  | 36.0g   | 47.1g                   |         |                                                              |        |                           |
|        | 脂質    | 脂質                                                                 | 29.9g   | 32.0g                    | 脂質       | 29.9g                                                            | 32.0g    | 脂質                      | 29.4g   | 31.5g                                                                  | 脂質       | 39.0g                     | 41.1g    | 脂質                                                                   | 33.7g   | 35.8g                   |         |                                                              |        |                           |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 47.9g   | 146.9g                   | 炭水化物     | 60.2g                                                            | 159.2g   | 炭水化物                    | 67.6g   | 166.6g                                                                 | 炭水化物     | 50.1g                     | 149.1g   | 炭水化物                                                                 | 50.0g   | 149.0g                  |         |                                                              |        |                           |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 2169mg  | 3489mg                   | ナトリウム    | 2169mg                                                           | 3489mg   | ナトリウム                   | 2062mg  | 3382mg                                                                 | ナトリウム    | 2004mg                    | 3324mg   | ナトリウム                                                                | 2319mg  | 3639mg                  |         |                                                              |        |                           |
| 塩分     | 食塩相当量 | 5.6g                                                               | 8.9g    | 食塩相当量                    | 5.4g     | 9.0g                                                             | 食塩相当量    | 5.2g                    | 8.6g    | 食塩相当量                                                                  | 5.1g     | 8.5g                      | 食塩相当量    | 5.9g                                                                 | 9.3g    |                         |         |                                                              |        |                           |

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

## お食事の作り方

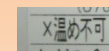


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク  
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

## 「ムース食」 週間献立表

|        |       | 3月25日(月)                                                        |         |                        | 3月26日(火)                                                     |         |                      | 3月27日(水)                                                       |         |                      | 3月28日(木)                                                     |         |                      | 3月29日(金)                                               |         |                      |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------|---------|------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|----------------------|----------------------------------------------------------------|---------|----------------------|--------------------------------------------------------------|---------|----------------------|--------------------------------------------------------|---------|----------------------|
| 朝      |       | ★全粥240g<br>金時豆の煮物<br>若竹煮<br>★味噌汁(とろみ)                           |         | 乳麦<br>麦<br>麦           | ★全粥240g<br>五目豆腐煮<br>大根なます<br>★味噌汁(とろみ)                       |         | 乳麦<br>麦<br>麦         | ★全粥240g<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>大根と椎茸の煮物<br>★味噌汁(とろみ)               |         | 乳麦<br>麦<br>麦         | ★全粥240g<br>きのこの玉子とし<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                      |         | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦       | ★全粥240g<br>鶏団子の中華風<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁(とろみ)           |         | 卵乳麦か<br>乳麦<br>麦      |
|        |       |                                                                 |         |                        |                                                              |         |                      |                                                                |         |                      |                                                              |         |                      |                                                        |         |                      |
|        | 栄養価   | 栄養価                                                             | おかずセット  | フルセット                  | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                            | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                    | おかずセット  | フルセット                |
|        | エネルギー | エネルギー                                                           | 99kcal  | 273kcal                | エネルギー                                                        | 95kcal  | 269kcal              | エネルギー                                                          | 107kcal | 281kcal              | エネルギー                                                        | 71kcal  | 245kcal              | エネルギー                                                  | 99kcal  | 273kcal              |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 4.2g    | 8.0g                   | 蛋白質                                                          | 2.3g    | 6.1g                 | 蛋白質                                                            | 5.2g    | 9.0g                 | 蛋白質                                                          | 3.2g    | 7.0g                 | 蛋白質                                                    | 4.1g    | 7.9g                 |
| 食      | 脂質    | 脂質                                                              | 2.3g    | 3.0g                   | 脂質                                                           | 4.0g    | 4.7g                 | 脂質                                                             | 4.2g    | 4.9g                 | 脂質                                                           | 2.8g    | 3.5g                 | 脂質                                                     | 4.0g    | 4.7g                 |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 16.5g   | 54.9g                  | 炭水化物                                                         | 12.4g   | 50.8g                | 炭水化物                                                           | 11.7g   | 50.1g                | 炭水化物                                                         | 9.4g    | 47.8g                | 炭水化物                                                   | 11.6g   | 50.0g                |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                           | 432mg   | 955mg                  | ナトリウム                                                        | 523mg   | 1046mg               | ナトリウム                                                          | 553mg   | 1076mg               | ナトリウム                                                        | 521mg   | 1044mg               | ナトリウム                                                  | 528mg   | 1051mg               |
|        | 塩分    | 食塩相当量                                                           | 1.1g    | 2.4g                   | 食塩相当量                                                        | 1.3g    | 2.7g                 | 食塩相当量                                                          | 1.4g    | 2.7g                 | 食塩相当量                                                        | 1.3g    | 2.7g                 | 食塩相当量                                                  | 1.3g    | 2.7g                 |
|        |       |                                                                 |         |                        |                                                              |         |                      |                                                                |         |                      |                                                              |         |                      |                                                        |         |                      |
| 昼      |       | ★全粥240g<br>鮭の照焼<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)         |         | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦     | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>鶏肉のすき焼き煮<br>えんどう豆とベーコン炒め<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦か<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>野菜の味噌風味<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)         |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鶏の西京焼き<br>五色煮<br>大根と竹輪の酢の物<br>★味噌汁(とろみ)           |         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦  | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>ブロッコリーの煮物<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁(とろみ) |         | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦  |
|        |       |                                                                 |         |                        |                                                              |         |                      |                                                                |         |                      |                                                              |         |                      |                                                        |         |                      |
|        | 栄養価   | 栄養価                                                             | おかずセット  | フルセット                  | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                            | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                    | おかずセット  | フルセット                |
|        | エネルギー | エネルギー                                                           | 168kcal | 342kcal                | エネルギー                                                        | 177kcal | 351kcal              | エネルギー                                                          | 178kcal | 352kcal              | エネルギー                                                        | 158kcal | 332kcal              | エネルギー                                                  | 210kcal | 384kcal              |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 9.1g    | 12.9g                  | 蛋白質                                                          | 6.2g    | 10.0g                | 蛋白質                                                            | 8.0g    | 11.8g                | 蛋白質                                                          | 5.0g    | 8.8g                 | 蛋白質                                                    | 8.6g    | 12.4g                |
| 食      | 脂質    | 脂質                                                              | 7.6g    | 8.3g                   | 脂質                                                           | 8.9g    | 9.6g                 | 脂質                                                             | 7.7g    | 8.4g                 | 脂質                                                           | 7.2g    | 7.9g                 | 脂質                                                     | 11.4g   | 12.1g                |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 16.3g   | 54.7g                  | 炭水化物                                                         | 17.8g   | 56.2g                | 炭水化物                                                           | 19.0g   | 57.4g                | 炭水化物                                                         | 18.1g   | 56.5g                | 炭水化物                                                   | 18.7g   | 57.1g                |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                           | 809mg   | 1332mg                 | ナトリウム                                                        | 755mg   | 1278mg               | ナトリウム                                                          | 865mg   | 1388mg               | ナトリウム                                                        | 748mg   | 1271mg               | ナトリウム                                                  | 810mg   | 1333mg               |
|        | 塩分    | 食塩相当量                                                           | 2.1g    | 3.4g                   | 食塩相当量                                                        | 1.9g    | 3.3g                 | 食塩相当量                                                          | 2.2g    | 3.5g                 | 食塩相当量                                                        | 1.9g    | 3.2g                 | 食塩相当量                                                  | 2.1g    | 3.4g                 |
|        |       |                                                                 |         |                        |                                                              |         |                      |                                                                |         |                      |                                                              |         |                      |                                                        |         |                      |
| 夕      |       | ★全粥240g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼き<br>白菜と麩の玉子とし<br>切干大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦落<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>白身のおろし煮<br>昆布煮豆<br>青菜のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)           |         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦  | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>枝豆とかにかまの煮物<br>白菜と若芽の煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>卵麦か<br>乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>和風煮込みハンバーグ<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>サラダスパゲティ<br>★味噌汁(とろみ) |         | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦か<br>麦 | ★全粥240g<br>焼肉炒め<br>切干大根煮<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁(とろみ)      |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 |
|        |       |                                                                 |         |                        |                                                              |         |                      |                                                                |         |                      |                                                              |         |                      |                                                        |         |                      |
|        | 栄養価   | 栄養価                                                             | おかずセット  | フルセット                  | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                            | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                          | おかずセット  | フルセット                | 栄養価                                                    | おかずセット  | フルセット                |
|        | エネルギー | エネルギー                                                           | 199kcal | 373kcal                | エネルギー                                                        | 191kcal | 365kcal              | エネルギー                                                          | 133kcal | 307kcal              | エネルギー                                                        | 236kcal | 410kcal              | エネルギー                                                  | 176kcal | 350kcal              |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 6.4g    | 10.2g                  | 蛋白質                                                          | 11.2g   | 15.0g                | 蛋白質                                                            | 5.1g    | 8.9g                 | 蛋白質                                                          | 5.5g    | 9.3g                 | 蛋白質                                                    | 4.8g    | 8.6g                 |
| 食      | 脂質    | 脂質                                                              | 11.6g   | 12.3g                  | 脂質                                                           | 7.8g    | 8.5g                 | 脂質                                                             | 6.0g    | 6.7g                 | 脂質                                                           | 15.4g   | 16.1g                | 脂質                                                     | 9.9g    | 10.6g                |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 17.2g   | 55.6g                  | 炭水化物                                                         | 19.7g   | 58.1g                | 炭水化物                                                           | 14.8g   | 53.2g                | 炭水化物                                                         | 18.0g   | 56.4g                | 炭水化物                                                   | 17.4g   | 55.8g                |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                           | 810mg   | 1333mg                 | ナトリウム                                                        | 891mg   | 1414mg               | ナトリウム                                                          | 692mg   | 1215mg               | ナトリウム                                                        | 818mg   | 1341mg               | ナトリウム                                                  | 888mg   | 1411mg               |
|        | 塩分    | 食塩相当量                                                           | 2.1g    | 3.4g                   | 食塩相当量                                                        | 2.3g    | 3.6g                 | 食塩相当量                                                          | 1.8g    | 3.1g                 | 食塩相当量                                                        | 2.1g    | 3.4g                 | 食塩相当量                                                  | 2.3g    | 3.6g                 |
|        |       |                                                                 |         |                        |                                                              |         |                      |                                                                |         |                      |                                                              |         |                      |                                                        |         |                      |
| 合<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                                                           | 466kcal | 988kcal                | エネルギー                                                        | 463kcal | 985kcal              | エネルギー                                                          | 418kcal | 940kcal              | エネルギー                                                        | 465kcal | 987kcal              | エネルギー                                                  | 485kcal | 1007kcal             |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 19.7g   | 31.1g                  | 蛋白質                                                          | 19.7g   | 31.1g                | 蛋白質                                                            | 18.3g   | 29.7g                | 蛋白質                                                          | 13.7g   | 25.1g                | 蛋白質                                                    | 17.5g   | 28.9g                |
|        | 脂質    | 脂質                                                              | 21.5g   | 23.6g                  | 脂質                                                           | 20.7g   | 22.8g                | 脂質                                                             | 17.9g   | 20.0g                | 脂質                                                           | 25.4g   | 27.5g                | 脂質                                                     | 25.3g   | 27.4g                |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 50.0g   | 165.2g                 | 炭水化物                                                         | 49.9g   | 165.1g               | 炭水化物                                                           | 45.5g   | 160.7g               | 炭水化物                                                         | 45.5g   | 160.7g               | 炭水化物                                                   | 47.7g   | 162.9g               |
| ナトリウム  | ナトリウム | 2051mg                                                          | 3620mg  | ナトリウム                  | 2169mg                                                       | 3738mg  | ナトリウム                | 2110mg                                                         | 3679mg  | ナトリウム                | 2087mg                                                       | 3656mg  | ナトリウム                | 2226mg                                                 | 3795mg  |                      |
| 塩分     | 食塩相当量 | 5.3g                                                            | 9.2g    | 食塩相当量                  | 5.5g                                                         | 9.6g    | 食塩相当量                | 5.4g                                                           | 9.3g    | 食塩相当量                | 5.3g                                                         | 9.3g    | 食塩相当量                | 5.7g                                                   | 9.7g    |                      |

★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。

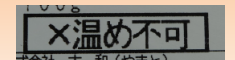
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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