

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

3月24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3月28日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 乳麦 麦 麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		卵麦 麦 卵乳麦 麦		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	193kcal	454kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	161kcal	429kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	156kcal	412kcal
	たんぱく質	10.9g	16.3g	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	10.2g	16.2g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	10.8g
	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	20.6g	75.7g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	12.8g	67.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.8g
ナトリウム	598mg	826mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	543mg	772mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g サウラの蒸し煮 ヒーマンソテー 里芋といかの煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦え 麦 麦 卵麦		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 卵麦 卵乳麦 麦		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	251kcal	517kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	20.1g	25.9g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	13.3g	14.9g
	炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.5g	71.0g	炭水化物	16.9g	71.1g	炭水化物	11.7g	66.6g
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	720mg	950mg	ナトリウム	782mg	955mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(巻麴・えのき)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか フロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	243kcal	498kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	278kcal	533kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	214kcal	481kcal
	たんぱく質	13.1g	18.1g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	14.6g	20.5g
	脂質	12.5g	13.3g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	18.4g	19.2g	脂質	12.7g	13.8g
	炭水化物	21.6g	76.3g	炭水化物	15.0g	70.5g	炭水化物	12.9g	67.3g	炭水化物	9.2g	64.1g	炭水化物	10.9g	66.8g
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	635mg	861mg	ナトリウム	726mg	952mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	662mg	889mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal	エネルギー	614kcal	1391kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	621kcal	1410kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.9g	57.0g	たんぱく質	40.6g	56.8g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.2g	57.2g
	脂質	31.7g	34.4g	脂質	30.6g	34.1g	脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.6g	36.3g	脂質	33.1g	36.5g
	炭水化物	51.8g	217.3g	炭水化物	45.3g	210.9g	炭水化物	42.2g	206.2g	炭水化物	45.1g	209.2g	炭水化物	40.2g	206.2g
	ナトリウム	2133mg	2814mg	ナトリウム	2024mg	2706mg	ナトリウム	2051mg	2679mg	ナトリウム	2163mg	2783mg	ナトリウム	2031mg	2657mg
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	837kcal	1615kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal	エネルギー	815kcal	1592kcal	エネルギー	831kcal	1613kcal	エネルギー	818kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.0g	63.1g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.9g	64.9g
	脂質	38.7g	41.4g	脂質	37.7g	41.2g	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.6g	43.3g	脂質	40.1g	43.5g
	炭水化物	79.6g	245.1g	炭水化物	77.2g	242.8g	炭水化物	71.1g	235.1g	炭水化物	73.3g	237.4g	炭水化物	68.0g	234.0g
	ナトリウム	2209mg	2890mg	ナトリウム	2098mg	2780mg	ナトリウム	2128mg	2756mg	ナトリウム	2239mg	2859mg	ナトリウム	2107mg	2733mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

お食事の作り方

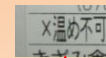


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)	
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	
	卵 麦 乳麦		麦 麦 乳麦		麦 麦 乳麦		乳麦 麦 麦		卵麦 麦 卵乳麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 193kcal 386kcal たんぱく質 10.9g 14.2g 脂質 8.0g 8.5g 炭水化物 20.6g 62.5g ナトリウム 598mg 599mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		エネルギー 166kcal 359kcal たんぱく質 10.8g 14.1g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 12.5g 54.4g ナトリウム 669mg 670mg 食塩相当量 1.7g 1.7g		エネルギー 161kcal 354kcal たんぱく質 10.2g 13.5g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 12.8g 54.7g ナトリウム 543mg 544mg 食塩相当量 1.4g 1.4g		エネルギー 168kcal 361kcal たんぱく質 11.0g 14.3g 脂質 5.3g 5.8g 炭水化物 19.0g 60.9g ナトリウム 732mg 733mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		エネルギー 156kcal 349kcal たんぱく質 5.5g 8.8g 脂質 7.1g 7.6g 炭水化物 17.6g 59.5g ナトリウム 545mg 546mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		★ごはん120g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 里芋といかの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	
	麦 麦 麦		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 15.3g 18.6g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 9.6g 51.5g ナトリウム 710mg 711mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 243kcal 436kcal たんぱく質 12.5g 15.8g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 720mg 721mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 175kcal 368kcal たんぱく質 14.3g 17.6g 脂質 5.3g 5.8g 炭水化物 16.5g 58.4g ナトリウム 782mg 783mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 197kcal 390kcal たんぱく質 13.4g 16.7g 脂質 8.9g 9.4g 炭水化物 16.9g 58.8g ナトリウム 837mg 838mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		エネルギー 251kcal 444kcal たんぱく質 20.1g 23.4g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 11.7g 53.6g ナトリウム 824mg 825mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし	
	乳麦 卵麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 243kcal 436kcal たんぱく質 13.1g 16.4g 脂質 12.5g 13.0g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 825mg 826mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		エネルギー 211kcal 404kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 9.2g 9.7g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 635mg 636mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 278kcal 471kcal たんぱく質 16.1g 19.4g 脂質 17.9g 18.4g 炭水化物 12.9g 54.8g ナトリウム 726mg 727mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 267kcal 460kcal たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 18.4g 18.9g 炭水化物 9.2g 51.1g ナトリウム 594mg 595mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		エネルギー 214kcal 407kcal たんぱく質 14.6g 17.9g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 10.9g 52.8g ナトリウム 662mg 663mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 640kcal 1219kcal たんぱく質 39.3g 49.2g 脂質 31.7g 33.2g 炭水化物 51.8g 177.5g ナトリウム 2133mg 2134mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 620kcal 1199kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 45.3g 171.0g ナトリウム 2024mg 2027mg 食塩相当量 5.1g 5.1g		エネルギー 614kcal 1193kcal たんぱく質 40.6g 50.5g 脂質 31.3g 32.8g 炭水化物 42.2g 167.9g ナトリウム 2051mg 2054mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 39.1g 49.0g 脂質 32.6g 34.1g 炭水化物 45.1g 170.8g ナトリウム 2163mg 2166mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		エネルギー 621kcal 1200kcal たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.1g 34.6g 炭水化物 40.2g 165.9g ナトリウム 2031mg 2034mg 食塩相当量 5.2g 5.2g	
合計(間食込)	エネルギー 837kcal 1416kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 38.7g 40.2g 炭水化物 79.6g 205.3g ナトリウム 2209mg 2212mg 食塩相当量 5.6g 5.6g		エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.0g 55.9g 脂質 37.7g 39.2g 炭水化物 77.2g 202.9g ナトリウム 2098mg 2101mg 食塩相当量 5.3g 5.3g		エネルギー 815kcal 1394kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 38.3g 39.8g 炭水化物 71.1g 196.8g ナトリウム 2128mg 2131mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 39.6g 41.1g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2239mg 2242mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 818kcal 1397kcal たんぱく質 47.9g 57.8g 脂質 40.1g 41.6g 炭水化物 68.0g 193.7g ナトリウム 2107mg 2110mg 食塩相当量 5.4g 5.4g	

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

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

お食事の作り方

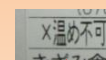


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

3月24日(月)				3月25日(火)				3月26日(水)				3月27日(木)				3月28日(金)																	
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 里芋のおろし揚げ出し 人参とぜんまいのナムル			卵乳麦 麦 麦			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え			麦 麦 卵乳麦			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 かにかまサラダ			乳麦 乳麦落 卵麦が			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のコンソメ煮 ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め			卵麦 乳麦 卵乳麦											
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット														
	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g			
	脂質	11.4g	12.0g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	15.4g	16.0g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	30.3g	83.1g			
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	515mg	516mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	441mg	502mg			
	リン	129mg	194mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	87mg	152mg	リン	101mg	166mg	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g			
	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	401kcal	644kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g			
脂質	29.3g	29.9g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.2g	20.8g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	33.0g	85.8g				
ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	727mg	728mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	445mg	506mg				
リン	145mg	210mg	リン	138mg	203mg	リン	138mg	203mg	リン	121mg	186mg	リン	118mg	183mg	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.9g				
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g																	
夕食	★ごはん150g カレーのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ			麦 麦 卵			★ごはん150g マニッシュムチキン風 スパンダー 竹輪と菜の花の煮物 マセドニアンサラダ			麦 乳麦 麦 卵			★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん 蓮根とさつま芋の甘酢煮 大根のポリッと柚子風味サラダ			麦 麦 麦 卵			★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 ごぼうのごま酢和え			麦 乳麦 麦 麦			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大豆と人参の煮物 コーンサラダ			乳麦 麦 麦 卵乳麦					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット								
	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.9g	18.0g			
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	24.4g	25.0g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	28.4g	81.2g			
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	584mg	585mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	757mg	818mg			
	リン	156mg	221mg	リン	153mg	218mg	リン	212mg	277mg	リン	155mg	220mg	リン	213mg	278mg	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
	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	970kcal	1699kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g			
脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.0g	61.8g	炭水化物	86.3g	244.7g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	91.7g	250.1g				
ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1643mg	1826mg				
リン	430mg	625mg	リン	385mg	580mg	リン	434mg	629mg	リン	363mg	558mg	リン	432mg	627mg	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g				
合計(間食込)	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン			リン			リン			リン			リン			リン			リン		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			

※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。
※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24日(月)				3月25日(火)				3月26日(水)				3月27日(木)				3月28日(金)			
朝食	★ごはん180g がんとどきと椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ			★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし			★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			乳麦落 卵麦か 卵麦			
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	143kcal	433kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal				
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g				
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g				
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g				
	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg				
	カリウム	276mg	348mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg				
	リン	154mg	231mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg				
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g				
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚 ビーマンソテー 大根の柚香煮 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのペペロンチーノ			麦 乳麦 麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	291kcal	581kcal				
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g				
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g				
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	15.3g	78.2g				
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	629mg	630mg				
	カリウム	295mg	367mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	456mg	528mg				
	リン	145mg	222mg	リン	172mg	249mg	リン	182mg	259mg	リン	163mg	240mg	リン	181mg	258mg				
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
間食	◎ハイチナップル(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ナスの梅とろろかけ			◎ハイチナップル(缶)150g ★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 フレンチマカロニ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚バラのすき焼き煮 玉子スバサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	287kcal	577kcal				
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g				
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.5g	17.2g				
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.2g	80.1g				
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	664mg	665mg				
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	324mg	396mg	カリウム	432mg	504mg				
	リン	231mg	308mg	リン	165mg	242mg	リン	208mg	285mg	リン	146mg	223mg	リン	193mg	270mg				
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g				
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal				
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g				
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.4g	45.5g				
	炭水化物	42.1g	230.8g	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	41.8g	230.5g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	48.7g	237.4g				
	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1791mg	1794mg				
	カリウム	1143mg	1359mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1301mg	1517mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1305mg	1521mg				
	リン	530mg	761mg	リン	473mg	704mg	リン	530mg	761mg	リン	458mg	689mg	リン	479mg	710mg				
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g				
	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		
エネルギー		764kcal	1634kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal				
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g				
脂質		48.0g	50.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.4g	45.5g				
炭水化物		42.1g	230.8g	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	41.8g	230.5g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	48.7g	237.4g				
ナトリウム		2262mg	2265mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1791mg	1794mg				
カリウム		1143mg	1359mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1301mg	1517mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1305mg	1521mg				
リン		530mg	761mg	リン	473mg	704mg	リン	530mg	761mg	リン	458mg	689mg	リン	479mg	710mg				
食塩相当量		5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g				
合計(間食込)		エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal			
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g				
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.6g	45.7g				
	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	92.1g	280.8g	炭水化物	72.3g	261.0g	炭水化物	86.2g	274.9g	炭水化物	79.6g	268.3g				
	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1797mg	1800mg				
	カリウム	1257mg	1473mg	カリウム	1733mg	1949mg	カリウム	1415mg	1631mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1425mg	1641mg				
	リン	536mg	767mg	リン	487mg	718mg	リン	536mg	767mg	リン	470mg	701mg	リン	493mg	724mg				
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g				

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが留印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

3月24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3月28日(金)				
朝	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
	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	124kcal	390kcal	エネルギー	118kcal	395kcal	エネルギー	105kcal	375kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	118kcal	390kcal	
	蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	5.0g	11.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	9.7g	16.0g	
	脂質	4.0g	4.9g	脂質	2.9g	4.6g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	3.4g	4.4g	
	炭水化物	16.1g	72.6g	炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	10.6g	67.8g	炭水化物	12.8g	69.1g	炭水化物	12.1g	69.4g	
昼	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 大根のあつさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	
	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	212kcal	493kcal	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	265kcal	533kcal	
	蛋白質	16.3g	22.8g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	13.9g	19.7g	
	脂質	10.0g	11.7g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.3g	16.2g	
	炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	18.4g	75.6g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	23.0g	79.2g	炭水化物	19.1g	75.8g	
夕	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	
	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	279kcal	551kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	247kcal	528kcal	エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	262kcal	529kcal	
	蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.5g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	12.3g	18.3g	
	脂質	17.0g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	15.0g	15.9g	
	炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	79.4g	炭水化物	29.4g	88.5g	炭水化物	11.3g	68.6g	炭水化物	18.8g	75.3g	
合	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	
	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	615kcal	1434kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	617kcal	1444kcal	エネルギー	620kcal	1423kcal	エネルギー	645kcal	1452kcal	
	蛋白質	34.1g	52.4g	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	27.8g	46.3g	蛋白質	28.5g	45.7g	蛋白質	35.9g	54.0g	
	脂質	31.0g	34.6g	脂質	30.1g	33.7g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	34.4g	37.1g	脂質	33.7g	36.5g	
	炭水化物	47.6g	218.6g	炭水化物	60.4g	230.8g	炭水化物	63.0g	235.7g	炭水化物	47.1g	216.9g	炭水化物	50.0g	220.5g	
計	ナトリウム		2180mg	3529mg	ナトリウム	2082mg	3408mg	ナトリウム	2282mg	3606mg	ナトリウム	1887mg	3214mg	ナトリウム	2317mg	3671mg
	食塩相当量		5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.8g	9.4g

★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

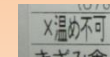


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

		3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)					
朝 食	★全粥240g 麩と大根の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 124kcal 5.2g 4.0g 16.1g 645mg 1.6g	フルセット 283kcal 8.9g 4.7g 49.1g 1085mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 118kcal 5.0g 2.9g 19.3g 545mg 1.4g	フルセット 277kcal 8.7g 3.6g 52.3g 985mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 105kcal 6.7g 3.8g 10.6g 620mg 1.6g	フルセット 264kcal 10.4g 4.5g 43.6g 1060mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 144kcal 5.9g 7.6g 12.8g 539mg 1.4g	フルセット 303kcal 9.6g 8.3g 45.8g 979mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 118kcal 9.7g 3.4g 12.1g 643mg 1.6g	フルセット 277kcal 13.4g 4.1g 45.1g 1083mg 2.8g
	★全粥240g ブリの塩焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根のあつさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 212kcal 16.3g 10.0g 14.1g 704mg 1.8g	フルセット 371kcal 20.0g 10.7g 47.1g 1144mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 193kcal 10.1g 9.1g 18.4g 746mg 1.9g	フルセット 352kcal 13.8g 9.8g 51.4g 1186mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 265kcal 13.9g 12.9g 23.0g 869mg 2.2g	フルセット 424kcal 17.6g 13.6g 56.0g 1309mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 253kcal 11.6g 12.8g 23.0g 687mg 1.7g	フルセット 412kcal 15.3g 13.5g 56.0g 1127mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 265kcal 13.9g 15.3g 19.1g 760mg 1.9g	フルセット 424kcal 17.6g 16.0g 52.1g 1200mg 3.1g
	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのパペロンチーノ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖のごま焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 279kcal 12.6g 17.0g 17.4g 831mg 2.1g	フルセット 438kcal 16.3g 17.7g 50.4g 1271mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 317kcal 16.2g 18.1g 22.7g 791mg 2.0g	フルセット 476kcal 19.9g 18.8g 55.7g 1231mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 247kcal 7.2g 11.4g 29.4g 793mg 2.0g	フルセット 406kcal 10.9g 12.1g 62.4g 1233mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 223kcal 11.0g 14.0g 11.3g 661mg 1.7g	フルセット 382kcal 14.7g 14.7g 44.3g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 262kcal 12.3g 15.0g 18.8g 914mg 2.3g	フルセット 421kcal 16.0g 15.7g 51.8g 1354mg 3.4g
	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根のあつさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦					
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 615kcal 34.1g 31.0g 47.6g 2180mg 5.5g	フルセット 1092kcal 45.2g 33.1g 146.6g 3500mg 8.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 628kcal 31.3g 30.1g 60.4g 2082mg 5.3g	フルセット 1105kcal 42.4g 32.2g 159.4g 3402mg 8.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 617kcal 27.8g 28.1g 63.0g 2282mg 5.8g	フルセット 1094kcal 38.9g 30.2g 162.0g 3602mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 620kcal 28.5g 34.4g 47.1g 1887mg 4.8g	フルセット 1097kcal 39.6g 36.5g 146.1g 3207mg 8.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 645kcal 35.9g 33.7g 50.0g 2317mg 5.8g	フルセット 1122kcal 47.0g 35.8g 149.0g 3637mg 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



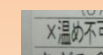
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		五目豆腐煮		五目豆腐煮		五目豆腐煮		五目豆腐煮		五目豆腐煮	
		大根なます		大根なます		大根なます		大根なます		大根なます	
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		クリームコロッケ		クリームコロッケ		クリームコロッケ		クリームコロッケ		クリームコロッケ	
		鶏肉のすき焼き煮		鶏肉のすき焼き煮		鶏肉のすき焼き煮		鶏肉のすき焼き煮		鶏肉のすき焼き煮	
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身のおろし煮		白身のおろし煮		白身のおろし煮		白身のおろし煮		白身のおろし煮	
		昆布煮豆		昆布煮豆		昆布煮豆		昆布煮豆		昆布煮豆	
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	
合	計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		五目豆腐煮		五目豆腐煮		五目豆腐煮		五目豆腐煮		五目豆腐煮	
		大根なます		大根なます		大根なます		大根なます		大根なます	
		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	

★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。

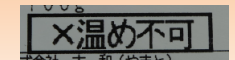
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



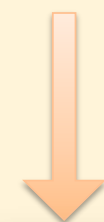
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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