

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさゆめ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 煮し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 ズーブギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	181kcal	436kcal		エネルギー	154kcal	421kcal		エネルギー	184kcal	446kcal		エネルギー	181kcal	438kcal		エネルギー	152kcal	420kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g		たんぱく質	9.0g	14.8g		たんぱく質	7.4g	13.0g		たんぱく質	12.2g	17.2g		たんぱく質	8.0g	13.9g	
	脂質	9.6g	10.4g		脂質	8.2g	9.8g		脂質	10.1g	11.1g		脂質	7.0g	7.8g		脂質	7.4g	9.0g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのベロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	500kcal		エネルギー	246kcal	501kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	258kcal	531kcal		エネルギー	261kcal	523kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.8g		たんぱく質	17.5g	22.6g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	15.4g	21.7g		たんぱく質	15.8g	21.5g	
	脂質	13.3g	14.6g		脂質	12.7g	13.5g		脂質	15.0g	13.7g		脂質	15.0g	16.7g		脂質	14.3g	15.2g	
間食	◎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				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 煮し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	202kcal	458kcal		エネルギー	233kcal	487kcal		エネルギー	196kcal	452kcal		エネルギー	188kcal	442kcal		エネルギー	232kcal	488kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	15.2g	20.2g		たんぱく質	16.3g	21.5g		たんぱく質	11.8g	16.9g		たんぱく質	16.3g	21.4g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 煮し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	202kcal	458kcal		エネルギー	233kcal	487kcal		エネルギー	196kcal	452kcal		エネルギー	188kcal	442kcal		エネルギー	232kcal	488kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	15.2g	20.2g		たんぱく質	16.3g	21.5g		たんぱく質	11.8g	16.9g		たんぱく質	16.3g	21.4g	
	脂質	6.5g	7.3g		脂質	10.5g	11.3g		脂質	9.6g	10.4g		脂質	8.2g	9.0g		脂質	11.3g	12.0g	
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 煮し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1394kcal		エネルギー	633kcal	1409kcal		エネルギー	621kcal	1403kcal		エネルギー	627kcal	1411kcal		エネルギー	645kcal	1431kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.8g		たんぱく質	41.7g	57.6g		たんぱく質	39.3g	55.7g		たんぱく質	39.4g	55.8g		たんぱく質	40.1g	56.8g	
	脂質	29.4g	32.3g		脂質	31.4g	34.6g		脂質	32.5g	35.2g		脂質	30.2g	33.5g		脂質	33.0g	36.2g	
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 煮し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	822kcal	1592kcal		エネルギー	834kcal	1610kcal		エネルギー	818kcal	1600kcal		エネルギー	826kcal	1610kcal		エネルギー	846kcal	1632kcal	
	たんぱく質	48.2g	63.7g		たんぱく質	49.1g	65.0g		たんぱく質	47.0g	63.4g		たんぱく質	47.3g	63.7g		たんぱく質	47.5g	64.2g	
	脂質	36.4g	39.3g		脂質	38.4g	41.6g		脂質	39.5g	42.2g		脂質	37.2g	40.5g		脂質	40.0g	43.2g	

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

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

## お食事の作り方

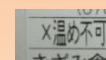


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の王子どじ		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさゆめ 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 干草焼き 煮し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 ズーパギヤベツ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	154kcal 347kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	152kcal 345kcal
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	9.0g 12.3g	たんぱく質	7.4g 10.7g	たんぱく質	12.2g 15.5g	たんぱく質	8.0g 11.3g
	脂質	9.6g 10.1g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.4g 7.9g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	246kcal 439kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	エネルギー	261kcal 454kcal
	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	17.5g 20.8g	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	15.4g 18.7g	たんぱく質	15.8g 19.1g
	脂質	13.3g 13.8g	脂質	12.7g 13.2g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	15.0g 15.5g	脂質	14.3g 14.8g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 煮し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	202kcal 395kcal	エネルギー	233kcal 426kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	188kcal 381kcal	エネルギー	232kcal 425kcal
	たんぱく質	17.3g 20.6g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	11.8g 15.1g	たんぱく質	16.3g 19.6g
	脂質	6.5g 7.0g	脂質	10.5g 11.0g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	11.3g 11.8g
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	202kcal 395kcal	エネルギー	233kcal 426kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	188kcal 381kcal	エネルギー	232kcal 425kcal
	たんぱく質	17.3g 20.6g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	11.8g 15.1g	たんぱく質	16.3g 19.6g
	脂質	6.5g 7.0g	脂質	10.5g 11.0g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	11.3g 11.8g
	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	19.3g 61.2g	炭水化物	9.8g 51.7g	炭水化物	19.3g 61.2g	炭水化物	17.2g 59.1g
合計	ナトリウム 687mg 688mg		ナトリウム 830mg 831mg		ナトリウム 604mg 605mg		ナトリウム 925mg 926mg		ナトリウム 713mg 714mg	
	食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 2.4g 2.4g		食塩相当量 1.8g 1.8g	
	エネルギー 624kcal 1203kcal		エネルギー 633kcal 1212kcal		エネルギー 621kcal 1200kcal		エネルギー 627kcal 1206kcal		エネルギー 645kcal 1224kcal	
	たんぱく質 41.3g 51.2g		たんぱく質 41.7g 51.6g		たんぱく質 39.3g 49.2g		たんぱく質 39.4g 49.3g		たんぱく質 40.1g 50.0g	
	脂質 29.4g 30.9g		脂質 31.4g 32.9g		脂質 32.5g 34.0g		脂質 30.2g 31.7g		脂質 33.0g 34.5g	
合計(間食込)	炭水化物 49.0g 174.7g		炭水化物 48.4g 174.1g		炭水化物 40.0g 165.7g		炭水化物 52.3g 178.0g		炭水化物 48.8g 174.5g	
	ナトリウム 2071mg 2074mg		ナトリウム 2048mg 2051mg		ナトリウム 1910mg 1913mg		ナトリウム 2168mg 2171mg		ナトリウム 1955mg 1958mg	
	食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 4.8g 4.8g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.0g 5.0g	
	エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 834kcal 1413kcal		エネルギー 818kcal 1397kcal		エネルギー 826kcal 1405kcal		エネルギー 846kcal 1425kcal	
	たんぱく質 48.2g 58.1g		たんぱく質 49.1g 59.0g		たんぱく質 47.0g 56.9g		たんぱく質 47.3g 57.2g		たんぱく質 47.5g 57.4g	
合計(間食込)	脂質 36.4g 37.9g		脂質 38.4g 39.9g		脂質 39.5g 41.0g		脂質 37.2g 38.7g		脂質 40.0g 41.5g	
	炭水化物 77.9g 203.6g		炭水化物 77.3g 203.0g		炭水化物 67.8g 193.5g		炭水化物 80.5g 206.2g		炭水化物 77.7g 203.4g	
	ナトリウム 2145mg 2148mg		ナトリウム 2125mg 2128mg		ナトリウム 1986mg 1989mg		ナトリウム 2244mg 2247mg		ナトリウム 2032mg 2035mg	
	食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 5.2g 5.2g	

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

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

## お食事の作り方

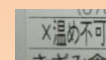


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
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

	2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイーツおさつ キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え			★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スハ		
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	312kcal	555kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	11.2g	11.8g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	27.9g	80.7g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	401mg	462mg
	リン	99mg	164mg	リン	111mg	176mg	リン	77mg	142mg	リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ぶぎのきんぴら スイーツハンバーグ 大根とひき肉のクリーム煮			★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麩と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	24.9g	25.5g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	19.7g	72.5g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	358mg	419mg
	リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	130mg	195mg	リン	163mg	228mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 豚肉ときこのバター醤油 マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ			★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g 肉団子ときつぷ芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびポテトサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	27.6g	80.4g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	372mg	433mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	562mg	623mg
	リン	120mg	185mg	リン	126mg	191mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	62.7g	64.5g
	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	75.2g	233.6g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1200mg	1383mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1321mg	1504mg
	リン	370mg	565mg	リン	371mg	566mg	リン	335mg	530mg	リン	440mg	635mg	リン	359mg	554mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
脂質		55.3g	57.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	62.8g	64.6g
炭水化物		104.3g	262.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	90.7g	249.1g
ナトリウム		1876mg	1879mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2200mg	2203mg
カリウム		1445mg	1628mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1381mg	1564mg
リン		377mg	572mg	リン	374mg	569mg	リン	342mg	537mg	リン	446mg	641mg	リン	366mg	561mg

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	269mg	341mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	92mg	169mg	リン	163mg	240mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ チヌの焼肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ			◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	348kcal	638kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	507mg	579mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	808mg	880mg
	リン	180mg	257mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.8g	1.8g	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
	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.8g	261.5g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	60.7g	249.4g
	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1996mg	1999mg
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1363mg	1579mg	カリウム	1596mg	1812mg
	リン	476mg	707mg	リン	372mg	603mg	リン	464mg	695mg	リン	527mg	758mg	リン	378mg	609mg
	食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.2g
合計															
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	103.7g	292.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	91.6g	280.3g
	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1716mg	1932mg
	リン	488mg	719mg	リン	378mg	609mg	リン	478mg	709mg	リン	539mg	770mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.2g
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	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.2g	46.3g



# 「やわらか普通食」 週間献立表

2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)			
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g				
	厚焼玉子	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦	さつま芋と豚肉の湯煮	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦					
	中華うま煮	卵乳麦か	竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦					
	和風スパゲティ	乳麦	大根の甘酢漬け		一夜漬(白菜昆布)	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	青梗菜の中華和え	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
食	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	175kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	414kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	177kcal	444kcal	エネルギー	112kcal	386kcal
	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.9g
	脂質	7.4g	8.3g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	5.1g	6.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	3.8g	4.7g
	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	13.6g	71.8g
	ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	375mg	817mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	590mg	1031mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g				
	ハッシュドポークのルー	乳麦	ブリのごま醤油焼	麦	バーベキューチキン	麦	いわしつみれのおでん	卵麦	照焼チキン	麦					
	ブロッコリーの煮物	麦	ピーマンのおかか和え		塩枝豆		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	枝豆のペペロンチーノ風						
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	五目うの花	麦					
	★味噌汁	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	野菜のおひたし	麦	★味噌汁	麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦					
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦					
食	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	253kcal	519kcal	エネルギー	254kcal	526kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	241kcal	512kcal	エネルギー	256kcal	533kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	12.3g	18.7g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	15.2g	16.9g
	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	26.1g	83.4g	炭水化物	18.2g	74.6g
	ナトリウム	926mg	1393mg	ナトリウム	880mg	1321mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	978mg	1420mg	ナトリウム	785mg	1228mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g				
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	赤魚の煮付け	麦	豚肉とコーンのガーリックバター丼の具	乳麦					
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	人参煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	法蓮草		麩の野菜あんかけ	麦					
	キャベツとザーサイのナムル	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	なすの利休煮	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦					
	★味噌汁	麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦					
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦							
食	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	196kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	201kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	8.0g	14.6g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	10.8g	17.7g	蛋白質	15.2g	20.9g
	脂質	10.2g	11.2g	脂質	17.7g	19.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	11.3g	13.1g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	16.7g	73.0g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	19.2g	75.5g
	ナトリウム	730mg	1173mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	935mg	1379mg	ナトリウム	729mg	1170mg	ナトリウム	1125mg	1567mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g
合 計	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	624kcal	1429kcal	エネルギー	681kcal	1505kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	619kcal	1440kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal
	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	30.4g	49.1g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.2g	51.8g	蛋白質	33.5g	51.5g
	脂質	32.3g	35.1g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.9g	37.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	54.8g	224.8g	炭水化物	55.1g	227.1g	炭水化物	57.1g	227.5g	炭水化物	53.5g	224.6g	炭水化物	51.0g	221.9g
	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2346mg	3672mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2381mg	3708mg	ナトリウム	2500mg	3826mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	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。

## お食事の作り方



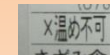
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)			
朝      食	★全粥240g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 175kcal 蛋白質 7.0g 脂質 7.4g 炭水化物 18.5g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 334kcal 10.7g 8.1g 51.5g 1054mg 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.9g 炭水化物 14.6g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 299kcal 11.9g 5.6g 47.6g 1071mg 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 128kcal 蛋白質 5.4g 脂質 5.1g 炭水化物 15.2g ナトリウム 375mg 食塩相当量 1.0g	フルセット 287kcal 9.1g 5.8g 48.2g 815mg 2.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 177kcal 蛋白質 8.2g 脂質 10.0g 炭水化物 13.5g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 336kcal 11.9g 10.7g 46.5g 1114mg 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 112kcal 蛋白質 6.0g 脂質 3.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 271kcal 9.7g 4.5g 46.6g 1030mg 2.6g
	★全粥240g ハッシュドポークのルー ブロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g プリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦
	★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.7g 炭水化物 19.6g ナトリウム 926mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 412kcal 15.3g 15.4g 52.6g 1366mg 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 254kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 880mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 413kcal 17.9g 14.0g 51.3g 1320mg 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 211kcal 蛋白質 11.7g 脂質 10.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 370kcal 15.4g 11.2g 50.1g 1160mg 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.4g 炭水化物 26.1g ナトリウム 978mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 400kcal 17.9g 10.1g 59.1g 1418mg 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 256kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.2g 炭水化物 18.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 415kcal 16.0g 15.9g 51.2g 1225mg 3.1g
	★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 196kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.2g 炭水化物 16.7g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 355kcal 14.4g 10.9g 49.7g 1170mg 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 287kcal 蛋白質 8.0g 脂質 17.7g 炭水化物 22.2g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 446kcal 11.7g 18.4g 55.2g 1275mg 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal 蛋白質 12.4g 脂質 18.3g 炭水化物 24.8g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 467kcal 16.1g 19.0g 57.8g 1375mg 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 201kcal 蛋白質 10.8g 脂質 11.3g 炭水化物 13.9g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 360kcal 14.5g 12.0g 46.9g 1169mg 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g	フルセット 419kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g
合     計	栄養価	おかずセット エネルギー 624kcal 蛋白質 29.3g 脂質 32.3g 炭水化物 54.8g ナトリウム 2270mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1101kcal 40.4g 34.4g 153.8g 3590mg 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 681kcal 蛋白質 30.4g 脂質 35.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2346mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1158kcal 41.5g 38.0g 154.1g 3666mg 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 647kcal 蛋白質 29.5g 脂質 33.9g 炭水化物 57.1g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1124kcal 40.6g 36.0g 156.1g 3350mg 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 619kcal 蛋白質 33.2g 脂質 30.7g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2381mg 食塩相当量 6.1g	フルセット 1096kcal 44.3g 32.8g 152.5g 3701mg 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 628kcal 蛋白質 33.5g 脂質 31.5g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2500mg 食塩相当量 6.4g	フルセット 1105kcal 44.6g 33.6g 150.0g 3820mg 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。

## お食事の作り方



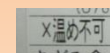
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚肉と大根の煮物		牛肉と根菜の煮物		きのこの玉子とじ		豚すき		鶏大根の味噌煮	
		若芽のゴマ酢和え		昆布の佃煮		法蓮草とハムのマリネ		切干大根煮		薩摩芋と切昆布の煮物	
		★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	
		鶏の幽庵焼き		鮭の西京焼		豚肉の生姜焼		白身の竜田揚げ		クリームコロッケ	
		昆布煮豆		油揚げと菜の花の煮物		切干大根とベーコンの煮物		肉団子のソース炒め		枝豆とかにかまの煮物	
		ハムとブロッコリーのマリネ		メンマの中華和え		若芽の酢味噌和え		法蓮草と油揚げの煮物		ベーコンのごま酢和え	
夕	食	★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)	
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身魚しんじょう		鶏肉のデミソース煮		赤魚の味噌煮		鶏肉のカレー風味焼き		赤魚の生姜煮	
		がんも煮		白菜と麩の玉子とじ		赤玉南瓜の煮物		ひじきと高野豆腐の煮物		鶏つくねとフキの煮物	
合	計	菜の花の辛子和え		大豆大根煮		ブロッコリーの煮物		菜の花のおひたし		南瓜とハムのサラダ	
		★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)	
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身魚しんじょう		鶏肉のデミソース煮		赤魚の味噌煮		鶏肉のカレー風味焼き		赤魚の生姜煮	

★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。

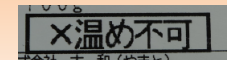
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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