

(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ぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ) ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 葉の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 千草焼き 蒸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 スープキャベツ ★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	
	エネルギー 181kcal たんぱく質 10.3g 脂質 9.6g 炭水化物 13.1g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 154kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.4g 炭水化物 68.0g ナトリウム 881mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 421kcal たんぱく質 14.8g 脂質 8.2g 炭水化物 12.4g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 184kcal たんぱく質 13.0g 脂質 10.1g 炭水化物 67.4g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 446kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.1g 炭水化物 71.6g ナトリウム 620mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 181kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.0g 炭水化物 18.9g ナトリウム 850mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 438kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.8g 炭水化物 73.9g ナトリウム 843mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 152kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.4g 炭水化物 14.5g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 420kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.0g 炭水化物 69.8g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンパーク ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチノ プロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・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} 人参の柚香煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g 鶏肉のこま焼き ヒーマンソテー ^{人参のきんぴら} 大根の柚香煮 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	★ごはん150g 鰯の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ★味噌汁(巻麺・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 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(巻麺・しめじ)	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	★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 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(巻麺・しめじ)	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	
	エネルギー 241kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.3g 炭水化物 17.9g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 246kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.6g 炭水化物 71.9g ナトリウム 919mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 501kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.5g 炭水化物 16.7g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 241kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.8g 炭水化物 71.3g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 258kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.0g 炭水化物 69.9g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 531kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.7g 炭水化物 14.1g ナトリウム 628mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 261kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.3g 炭水化物 69.9g ナトリウム 854mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 523kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 炭水化物 71.1g ナトリウム 651mg 食塩相当量 2.2g	
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					
夕食	★ごはん150g ホツケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 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 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	★ごはん150g サフラン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 ★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 ^{菜の花のソナ炒め} パンバンジーサラダ ★味噌汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 白身魚の畠田揚 フロッコリー ^{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・おつゆ麺)	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g	
	エネルギー 202kcal たんぱく質 17.3g 脂質 6.5g 炭水化物 18.0g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 248kcal たんぱく質 22.4g 脂質 7.3g 炭水化物 72.9g ナトリウム 914mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 233kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.5g 炭水化物 19.3g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.3g 炭水化物 73.3g ナトリウム 978mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 196kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.6g 炭水化物 9.8g ナトリウム 604mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 452kcal たんぱく質 21.5g 脂質 10.4g 炭水化物 64.8g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 188kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 925mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 442kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.0g 炭水化物 73.7g ナトリウム 1073mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 232kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.3g 炭水化物 17.2g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.0g 炭水化物 71.9g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g
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 624kcal たんぱく質 41.3g 脂質 29.4g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 624kcal たんぱく質 56.8g 脂質 32.3g 炭水化物 212.8g ナトリウム 2714mg 食塩相当量 6.8g	エネルギー 633kcal たんぱく質 41.7g 脂質 31.4g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2048mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1409kcal たんぱく質 57.6g 脂質 34.6g 炭水化物 212.0g ナトリウム 2649mg 食塩相当量 6.7g	エネルギー 621kcal たんぱく質 39.3g 脂質 32.5g 炭水化物 40.0g ナトリウム 1910mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1403kcal たんぱく質 55.7g 脂質 35.2g 炭水化物 206.3g ナトリウム 2619mg 食塩相当量 6.7g	エネルギー 627kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.5g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2168mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1411kcal たんぱく質 55.8g 脂質 33.5g 炭水化物 217.5g ナトリウム 2770mg 食塩相当量 7.0g	エネルギー 645kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.0g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1955mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1431kcal たんぱく質 56.8g 脂質 36.2g 炭水化物 214.5g ナトリウム 2555mg 食塩相当量 6.5g
合計(間食込)	エネルギー 822kcal たんぱく質 48.2g 脂質 36.4g 炭水化物 77.9g ナトリウム 2145mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1592kcal たんぱく質 63.7g 脂質 39.3g 炭水化物 241.7g ナトリウム 2788mg 食塩相当量 7.0g	エネルギー 834kcal たんぱく質 49.1g 脂質 38.4g 炭水化物 77.3g ナトリウム 2125mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1610kcal たんぱく質 65.0g 脂質 41.6g 炭水化物 240.9g ナトリウム 2649mg 食塩相当量 6.9g	エネルギー 818kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.5g 炭水化物 67.8g ナトリウム 1986mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 63.4g 脂質 42.2g 炭水化物 234.1g ナトリウム 2695mg 食塩相当量 6.9g	エネルギー 826kcal たんぱく質 63.4g 脂質 37.2g 炭水化物 80.5g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1610kcal たんぱく質 63.7g 脂質 40.5g 炭水化物 245.7g ナトリウム 2846mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 846kcal たんぱく質 47.5g 脂質 40.0g 炭水化物 77.7g ナトリウム 2032mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 64.2g 脂質 43.2g 炭水化物 243.4g ナトリウム 2632mg 食塩相当量 6.5g
	※献立は予告な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

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)		
★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ	乳麦落	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物	麦	★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 麦	卵	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ 卵	麦	★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 麦	卵麦	
朝食	おかず 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	ご飯セット 374kcal 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 154kcal 347kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 184kcal 377kcal 12.3g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 181kcal 374kcal 10.7g 10.6g 16.4g 680mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 152kcal 345kcal 8.0g 7.4g 18.9g 591mg 1.5g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチノ プロコッリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦	★ごはん120g 鶏肉のこま焼き ヒーマンソテー 人参のきんぴら 人参のおかかサラダ	麦	★ごはん120g 鰯の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦	★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 カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦
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	○牛乳180g ○オレンジ200g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○オレンジ200g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g ホツケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物	麦落	★ごはん120g サフラン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	麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のソナ炒め オクラとコーンのおろし和え	卵	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 フロッコリー チキンアラビアータ パンバンジーサラダ	麦
合計	おかず 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	ご飯セット 395kcal 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 233kcal 20.6g 15.2g 10.5g 19.3g 688mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 426kcal 196kcal 18.5g 9.6g 61.2g 830mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 389kcal 16.3g 10.1g 61.2g 831mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 381kcal 188kcal 19.6g 10.1g 51.7g 604mg 1.5g
合計(間食込)	おかず 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	ご飯セット 1203kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	おかず 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	ご飯セット 633kcal 51.2g 30.9g 174.7g 2048mg 5.2g	おかず 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	ご飯セット 1212kcal 41.7g 31.4g 48.4g 2051mg 5.2g	おかず 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	ご飯セット 621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 4.8g	おかず 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	ご飯セット 1200kcal 49.2g 34.0g 165.7g 1913mg 4.8g

※献立は予告な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。

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※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。

(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)																				
★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	乳麦	★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	卵乳麦	★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	麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそホテト	卵麦	★ごはん150g がんもどりと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパ	麦																			
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 555kcal 10.0g 14.6g 91.3g 376mg 537mg 99mg 1.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 253kcal 7.4g 11.8g 29.1g 711mg 406mg 111mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 496kcal 11.5g 12.4g 81.9g 712mg 467mg 176mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 273kcal 6.3g 15.3g 27.2g 545mg 279mg 77mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 516kcal 10.4g 15.9g 80.0g 546mg 340mg 142mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 263kcal 14.1g 11.2g 83.7g 627mg 472mg 137mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 506kcal 11.8g 11.8g 80.7g 628mg 533mg 202mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 312kcal 7.7g 18.5g 27.9g 698mg 401mg 117mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 555kcal 11.8g 19.1g 80.7g 699mg 462mg 182mg 1.8g										
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨハズダ	乳麦	★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのさんひら スイートパンプ	麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麸と若芽のみぞれ煮 青のリボデトサラダ	麦落	★ごはん150g 鰯のトマトバジルソース オニオンソテー	麦	★ごはん150g チキンのオイスター馬ヨ 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	卵麦	★ごはん150g 大根とひき肉のクリーム煮 大根とひき肉のクリーミー煮	卵麦	★ごはん150g 切干大根のコンソメ炒め 若芽	卵麦	★ごはん150g チキンのオイスター馬ヨ 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	卵麦	★ごはん150g チキンのオイスター馬ヨ 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	卵麦										
間食	○黄桃(缶) ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛坦々なス	75g	○ハイナップル(缶) マカロニの和風ソテー	75g	○黄桃(缶) えんどう豆の味噌マヨ和え	75g	○黄桃(缶) 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	75g	○みかん(缶) 鶏のカレー煮込み	75g	○みかん(缶) 人参クッセ	75g	○みかん(缶) ナスの炒り煮	75g	○みかん(缶) 春雨タンタン	75g	○みかん(缶) 大根のマヨネーズ和え	75g	○みかん(缶) たたきごぼう	75g	○黄桃(缶) 揚げ豆腐の南蛮つけ	75g	○黄桃(缶) ひじきと蓮根のマヨ炒め	75g	○黄桃(缶) えひホテトサラダ	75g	○黄桃(缶) たたきごぼう	75g
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛坦々なス	麦	★ごはん150g マカロニの和風ソテー	麦	★ごはん150g えんどう豆の味噌マヨ和え	麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	麦	★ごはん150g 鶏のカレー煮込み	麦	★ごはん150g 人参クッセ	麦	★ごはん150g ナスの炒り煮	麦	★ごはん150g 春雨タンタン	麦	★ごはん150g 大根のマヨネーズ和え	麦	★ごはん150g たたきごぼう	麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	★ごはん150g ひじきと蓮根のマヨ炒め	麦	★ごはん150g えひホテトサラダ	麦	★ごはん150g たたきごぼう	麦
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 583kcal 10.9g 26.5g 74.7g 796mg 372mg 120mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 335kcal 9.7g 21.6g 24.6g 831mg 433mg 185mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 578kcal 13.8g 22.2g 77.4g 832mg 515mg 126mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 372kcal 10.5g 23.4g 29.2g 639mg 442mg 191mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 615kcal 14.6g 24.0g 82.0g 640mg 503mg 128mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 336kcal 7.3g 15.0g 43.9g 785mg 571mg 193mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 579kcal 11.4g 15.6g 96.7g 786mg 632mg 140mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 316kcal 8.1g 19.3g 96.7g 786mg 632mg 140mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 559kcal 12.2g 19.9g 80.4g 693mg 562mg 137mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 316kcal 10.5g 24.9g 72.5g 808mg 538mg 105mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 584kcal 14.6g 25.5g 72.5g 809mg 419mg 170mg 2.1g						
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1687kcal 24.3g 55.2g 88.8g 1873mg 1385mg 370mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	964kcal 36.6g 57.0g 247.2g 1876mg 1568mg 565mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1693kcal 31.0g 53.3g 87.4g 2145mg 1466mg 371mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	962kcal 43.3g 55.1g 245.8g 2148mg 1649mg 566mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1691kcal 25.6g 59.7g 77.6g 1896mg 1383mg 533mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	977kcal 37.9g 61.5g 236.0g 1899mg 1383mg 530mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1706kcal 29.3g 52.1g 98.2g 2062mg 1597mg 440mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	969kcal 41.6g 53.9g 256.6g 2065mg 1780mg 635mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1698kcal 26.3g 62.7g 75.2g 2199mg 1321mg 359mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1025kcal 38.6g 64.5g 233.6g 2202mg 1504mg 554mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1762kcal 39.0g 64.6g 249.1g 2205mg 1564mg 561mg 5.7g						

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「○」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。



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)												
★ごはん180g 鶏肉とジャガイモの揚煮 ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 若芋としらすのおひたし	卵麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦	★ごはん180g 野菜巻がまばこ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦											
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 482kcal 6.5g 8.9g 22.4g 714mg 269mg 92mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 239kcal 11.4g 9.6g 85.3g 715mg 341mg 169mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 529kcal 11.7g 13.4g 20.2g 701mg 485mg 163mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 481kcal 10.9g 8.4g 82.3g 670mg 557mg 240mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	166kcal 7.0g 8.6g 16.0g 614mg 514mg 168mg 1.6g	456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 78mg 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 カリフラーのピーナツ味噌和え	卵乳麦 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ カボチャとハムのサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトル ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 鰯の照焼 ミックスソテー 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き 白菜と挽肉の旨煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の照焼 ミックスソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 麦 麦 卵麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	281kcal 15.6g 17.6g 16.4g 645mg 539mg 189mg 1.6g	571kcal 20.5g 15.1g 20.0g 646mg 611mg 266mg 1.6g	287kcal 15.1g 17.3g 18.4g 633mg 515mg 181mg 1.6g	577kcal 10.0g 18.0g 21.3g 634mg 587mg 258mg 1.6g	299kcal 10.0g 15.4g 29.7g 772mg 472mg 134mg 2.0g	589kcal 14.9g 16.1g 92.6g 773mg 544mg 211mg 2.0g	345kcal 16.9g 22.4g 19.0g 743mg 421mg 217mg 1.9g	635kcal 21.8g 23.1g 81.9g 744mg 493mg 294mg 1.9g	296kcal 18.0g 16.8g 16.4g 731mg 496mg 87mg 1.9g	586kcal 22.9g 17.5g 79.3g 732mg 568mg 164mg 1.9g
間食	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	281kcal 15.3g 13.9g 16.4g 590mg 507mg 180mg 1.5g	571kcal 20.2g 14.6g 84.6g 591mg 579mg 257mg 1.5g	285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g	575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g	290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g	580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 167mg 1.8g	303kcal 10.8g 14.7g 29.0g 91.9g 524mg 167mg 167mg 1.7g	593kcal 15.7g 16.3g 91.9g 91.9g 244mg 142mg 142mg 1.7g	348kcal 13.8g 18.6g 28.3g 658mg 428mg 142mg 1.7g	638kcal 18.7g 19.3g 91.2g 659mg 500mg 219mg 1.7g
夕食	★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 ホテトマサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦 卵乳	★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	麦 麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g フリのこま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切子と法蓮草のごまヨネース 和風サラダ	麦 麦 麦 卵麦 卵	★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	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	281kcal 15.3g 13.9g 21.7g 590mg 507mg 180mg 1.5g	571kcal 20.2g 14.6g 84.6g 591mg 579mg 257mg 1.5g	285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g	575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g	290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g	580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 167mg 1.8g	303kcal 10.8g 14.7g 29.0g 91.9g 524mg 167mg 167mg 1.7g	593kcal 13.8g 18.6g 28.3g 658mg 428mg 142mg 1.7g	638kcal 18.7g 19.3g 91.2g 659mg 500mg 219mg 1.7g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1657kcal 38.7g 44.5g 56.6g 1804mg 1575mg 476mg 4.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1634kcal 53.4g 46.6g 245.3g 1807mg 1791mg 707mg 4.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1698kcal 39.5g 54.2g 58.5g 2045mg 1355mg 372mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1728kcal 53.2g 43.5g 247.2g 2048mg 1571mg 603mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1709kcal 38.5g 42.1g 72.8g 2191mg 1477mg 464mg 5.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	839kcal 38.6g 44.2g 67.4g 2194mg 1693mg 695mg 5.3g	1709kcal 53.3g 47.8g 256.1g 2073mg 1579mg 758mg 5.3g	810kcal 38.8g 45.7g 60.7g 2070mg 1363mg 527mg 5.3g	1680kcal 53.5g 47.8g 249.4g 1996mg 1596mg 538mg 5.2g					
合計(一週間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	883kcal 39.5g 44.7g 79.6g 1810mg 1688mg 488mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	890kcal 40.1g 46.8g 89.0g 1813mg 1904mg 719mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	895kcal 39.3g 43.7g 103.7g 2050mg 1685mg 609mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	905kcal 39.4g 44.4g 292.4g 2200mg 1597mg 478mg 5.6g	918kcal 54.0g 48.0g 279.1g 2076mg 1813mg 709mg 5.6g	935kcal 54.1g 48.0g 91.6g 2079mg 1692mg 539mg 5.3g	938kcal 39.6g 44.2g 91.6g 2002mg 1716mg 770mg 5.2g	1808kcal 54.3g 46.3g 280.3g 2005mg 1932mg 392mg 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。

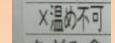
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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



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。

「やわらか普通食」

週間献立表

朝 食

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)	
★やわらかごはん180g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g さつ芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 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	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 卵麦 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦

昼 食

★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー プロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦

夕 食

★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草 乳麦落 なすの利休煮 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麸の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	
麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦

合 計

栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー	
196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 73.0g 730mg 1.9g	465kcal 16.7g 11.2g 22.2g 78.8g 835mg 3.0g	287kcal 8.0g 17.7g 22.2g 78.8g 1279mg 2.1g	565kcal 14.6g 19.4g 24.8g 81.2g 935mg 3.3g	308kcal 12.4g 18.3g 24.8g 81.2g 1379mg 2.4g	575kcal 18.0g 19.2g 24.8g 81.2g 1379mg 3.5g	201kcal 10.8g 11.3g 13.9g 71.2g 729mg 1.9g	484kcal 17.7g 13.1g 13.9g 71.2g 1170mg 3.0g	260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 75.5g 1125mg 2.9g	527kcal 20.9g 13.4g 19.2g 75.5g 1567mg 4.0g
624kcal 29.3g 32.3g 54.8g 224.8g 2270mg 5.9g	1429kcal 47.0g 35.1g 227.1g 55.1g 3621mg 9.2g	681kcal 30.4g 35.9g 57.1g 227.5g 2346mg 5.9g	1505kcal 49.1g 39.5g 57.1g 227.5g 3672mg 9.4g	647kcal 47.7g 33.9g 57.1g 227.5g 2030mg 5.2g	1464kcal 33.2g 37.5g 53.5g 224.6g 3357mg 8.6g	1440kcal 51.8g 34.3g 53.5g 224.6g 2381mg 6.1g	1446kcal 33.5g 31.5g 51.0g 221.9g 3708mg 9.4g	628kcal 51.5g 35.0g 51.0g 221.9g 2500mg 6.4g	527kcal 20.9g 13.4g 19.2g 75.5g 3826mg 9.7g
食塩相当量 5.9g	食塩相当量 9.2g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 9.4g	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 8.6g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 9.4g	食塩相当量 6.4g	食塩相当量 9.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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



このマークが目印

- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「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)									
★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 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつまいと豚肉の揚煮 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								
朝食																	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 175kcal 7.0g 8.1g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 334kcal 10.7g 8.2g 51.5g 1054mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 140kcal 8.2g 4.9g 14.6g 631mg 1.6g	フルセット 299kcal 11.9g 5.6g 47.6g 1071mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 128kcal 5.4g 5.1g 15.2g 375mg 1.0g	フルセット 287kcal 9.1g 5.8g 48.2g 815mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 177kcal 8.2g 10.0g 13.5g 674mg 1.7g	フルセット 336kcal 11.9g 10.7g 46.5g 1114mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 112kcal 6.0g 3.8g 13.6g 590mg 1.5g	フルセット 271kcal 9.7g 4.5g 46.6g 1030mg 2.6g			
昼食																	
★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 ブリのごま醤油焼 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 麦	★全粥240g バーベキューちキン 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 いわしづみれのおでん 塩枝豆 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 ★味噌汁	麦 麦 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 ★味噌汁	麦 麦 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 ★味噌汁	麦 麦 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 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		
食																	
★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 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 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ¹ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 卵乳麦 麦	卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 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	★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	★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	★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		
夕食																	
★全粥240g 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 3.0g	★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 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ¹ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 卵乳麦 麦	卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 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	★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	★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	★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		
食																	
★全粥240g 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	麦 麦 麦 麦 麦 3.0g	★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 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ¹ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 卵乳麦 麦	卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 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	★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	★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	★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		
合計																	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 355kcal 10.7g 10.9g 16.7g 730mg 1.9g	フルセット 287kcal 8.0g 17.7g 22.2g 835mg 3.0g	おかずセット 446kcal 11.7g 18.4g 55.2g 1275mg 2.1g	おかずセット 308kcal 12.4g 18.3g 24.8g 935mg 2.1g	フルセット 467kcal 16.1g 19.0g 57.8g 1375mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 10.8g 11.3g 13.9g 729mg 1.9g	フルセット 360kcal 14.5g 12.0g 46.9g 1169mg 3.0g	フルセット 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1125mg 2.9g	フルセット 260kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g	フルセット 419kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1565mg 4.0g	フルセット 260kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g	フルセット 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1565mg 4.0g	フルセット 260kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g	フルセット 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1565mg 4.0g	フルセット 260kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g	フルセット 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1565mg 4.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」週間献立表

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)						
★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 麦 卵乳麦 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦					
朝食														
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 103kcal 2.9g 4.2g 13.0g 462mg 1.2g	フルセット 280kcal 6.6g 4.9g 51.1g 984mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 142kcal 4.0g 6.9g 17.2g 626mg 1.6g	フルセット 319kcal 7.7g 7.6g 55.3g 1148mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 97kcal 4.8g 4.1g 11.1g 619mg 1.6g	フルセット 274kcal 8.5g 4.8g 49.2g 1141mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 91kcal 3.1g 3.3g 12.2g 572mg 1.5g	フルセット 268kcal 6.8g 4.0g 50.3g 1094mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 87kcal 3.6g 2.6g 13.4g 625mg 1.6g	フルセット 264kcal 7.3g 3.3g 51.5g 1147mg 2.9g
昼食														
★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	麦 鮭の西京焼 乳麦 油揚と菜の花の煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身の竜田揚げ 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 白身の竜田揚げ 卵乳麦 枝豆とかにかまの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
夕食														
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 193kcal 8.4g 9.6g 17.5g 809mg 2.1g	フルセット 370kcal 12.1g 10.3g 55.6g 1331mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 196kcal 8.0g 8.5g 21.3g 910mg 2.3g	フルセット 373kcal 11.7g 9.2g 59.4g 1432mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 162kcal 6.1g 7.0g 19.3g 736mg 1.9g	フルセット 339kcal 9.8g 7.7g 57.4g 1258mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 211kcal 10.8g 9.9g 20.2g 931mg 2.4g	フルセット 388kcal 14.5g 10.6g 58.3g 1453mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 183kcal 5.4g 10.0g 18.5g 834mg 2.1g	フルセット 360kcal 9.1g 10.7g 56.6g 1356mg 3.4g
夕食														
★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮 卵乳麦 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)
合計														
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 208kcal 6.9g 11.9g 17.8g 871mg 2.2g	フルセット 385kcal 10.6g 12.6g 55.9g 1393mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 173kcal 6.7g 9.7g 15.2g 726mg 1.8g	フルセット 350kcal 10.4g 10.4g 53.3g 1248mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 761mg 1.9g	フルセット 373kcal 13.8g 7.7g 61.2g 1283mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 870mg 2.2g	フルセット 338kcal 10.1g 8.2g 55.1g 1392mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 7.5g 9.0g 16.6g 794mg 2.0g	フルセット 359kcal 11.2g 9.7g 54.7g 1316mg 3.3g

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°C** 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



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ことがあります

電子レンジの参考条件

- 600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

★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。