

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんものの煮物 竹輪のこま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと葉の花の煮物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風ザクダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)
	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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	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 427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	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 177kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 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 431kcal 15.9g 8.8g 70.0g 808mg 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
	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	193kcal 13.8g 8.2g 16.5g 583mg 1.5g	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	449kcal 18.9g 9.0g 71.2g 811mg 2.1g	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	185kcal 11.3g 9.9g 71.6g 847mg 2.2g	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	449kcal 14.5g 11.0g 71.3g 970mg 1.9g	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
	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	185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 1.9g	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	449kcal 14.5g 11.0g 71.3g 970mg 2.5g	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	185kcal 11.0g 11.0g 15.2g 743mg 1.9g	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	449kcal 14.5g 11.0g 71.3g 970mg 2.5g	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
	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラベ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ プロッコリー 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g フリのこま焼 うま塩キャベツ マカロニと法蓮草のソテー ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)
	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	248kcal 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	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	504kcal 21.5g 11.8g 73.6g 960mg 2.4g	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	240kcal 13.8g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	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	504kcal 19.4g 14.0g 73.2g 1012mg 2.6g	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
	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	231kcal 9.5g 13.1g 18.3g 589mg 1.5g	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	497kcal 15.3g 14.7g 73.2g 815mg 2.1g	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	231kcal 15.3g 14.7g 73.2g 815mg 2.1g	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	252kcal 20.4g 13.7g 73.0g 788mg 2.0g	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
	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	238kcal 15.9g 12.4g 14.2g 722mg 1.8g	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	494kcal 21.0g 13.1g 68.9g 869mg 2.2g	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	238kcal 15.9g 13.1g 14.2g 869mg 2.2g	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	238kcal 21.0g 13.1g 14.2g 869mg 2.2g	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
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g
昼食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスター 人参クラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)
	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	210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	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	464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g	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	221kcal 15.0g 10.2g 71.1g 708mg 1.8g	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	476kcal 20.1g 11.0g 71.7g 934mg 2.4g	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
	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	223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	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	484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g	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	223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	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	222kcal 19.4g 13.4g 68.9g 764mg 2.5g	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
	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	222kcal 13.7g 12.5g 13.2g 764mg 1.9g	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	484kcal 19.4g 13.4g 68.9g 990mg 2.5g	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	222kcal 13.7g 12.5g 13.2g 990mg 2.5g	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	222kcal 18.6kcal 13.4g 8.7g 595mg 1.5g	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
	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	446kcal 16.0g 9.9g 63.7g 595mg 2.1g	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	446kcal 21.4g 10.9g 63.7g 822mg 2.1g	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	446kcal 16.0g 9.9g 63.7g 822mg 2.1g	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	446kcal 21.4g 10.9g 63.7g 822mg 2.1g	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
	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	623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	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	1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 7.1g	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	638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	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	1411kcal 55.4g 33.8g 214.9g 2754mg 7.1g	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
	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	639kcal 39.2g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g	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	1389kcal 55.7g 34.1g 216.0g 2683mg 6.9g	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	1425kcal 41.1g 37.2g 216.0g 2754mg 7.0g	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	667kcal 49.7g 41.1g 213.1g 2135mg 5.4g	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
	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	1444kcal 40.7g 36.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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	1389kcal 56.9g 35.0g 203.9g 2661mg 6.8g	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	1444kcal 40.7g 36.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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	609kcal 40.7g 32.4g 38.1g 2060mg 5.2g	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
	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	1444kcal 40.7g 36.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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	1389kcal 56.9g 35.0g 203.9g 2661mg 6.8g	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	1444kcal 40.7g 36.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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	609kcal 40.7g 32.4g 38.1g 2060mg 5.2g	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
	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	1596kcal 56.9g 35.0g 203.9g 2735mg 6.8g	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	1596kcal 63.0g 42.1g 235.8g 2134mg 7.0g	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	1596kcal 63.0g 42.1g 235.8g 2134mg 7.0g	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	609kcal 56.9g 35.0g 203.9g 2661mg 5.2g	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
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 食塩相当量	216kcal 46.8g 39.5g 76.5g 2285mg 5.9g	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	446kcal 63.0g 39.3g 241.6g 2911mg 7.3g	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	446kcal 63.0g 40.8g 242.7g 2229mg 7.3g	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	446kcal 63.0g 41.1g 244.9g 2830mg 7.1g	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
	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	446kcal 63.0g 43.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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	446kcal 63.0g 43.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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	446kcal 63.0g 43.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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	446kcal 63.0g 43.1g 213.1g 2754mg 7.0g	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

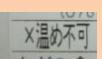


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。

※「◎」は聞食になります。聞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。

※おかげのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

本院は、この件の詮旨を實際の事件に適用する旨を認めて御用意いたさ。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)								
★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦 和風サラダ	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵							
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 358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 742mg 1.9g	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 370kcal 14.2g 8.0g 16.0g 660mg 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 378kcal 11.3g 8.6g 17.1g 57.9g 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 386kcal 14.6g 9.1g 16.5g 657mg 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 378kcal 17.1g 8.7g 15.2g 58.4mg 1.9g						
昼食	★ごはん120g サツマの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キヤロットラペ	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンバスター [♪] キヤロットラペ	麦 乳麦え 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ フロッティ キヤベツと卵の塩レモンバスター [♪] キヤロットラペ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のこま焼 うま塩キャベツ マカロニと法蓮草のソテー [♪] キヤベツとベーコンの煮浸し	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のいそへ焼 ミックスソテー [♪] 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	麦 麦 乳麦 乳麦						
間食	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 441kcal 19.7g 11.5g 60.6g 734mg 1.9g	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 433kcal 17.1g 13.1g 17.1g 785mg 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 食塩相当量	ご飯セット 424kcal 12.8g 13.6g 18.3g 59.0g 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 424kcal 13.1g 13.6g 18.3g 60.2g 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 445kcal 18.6g 12.9g 60.9g 590mg 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 食塩相当量	ご飯セット 431kcal 19.2g 12.9g 14.2g 56.1g 1.8g				
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g											
合計	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 大根の野菜あんかけ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら インケンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスター [♪] 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦						
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 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g	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 414kcal 18.3g 10.2g 17.1g 708mg 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 食塩相当量	ご飯セット 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 709mg 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 食塩相当量	ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 793mg 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 食塩相当量	ご飯セット 415kcal 17.0g 12.5g 13.2g 794mg 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 食塩相当量	ご飯セット 415kcal 17.0g 12.5g 13.0g 764mg 1.9g	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 186kcal 16.0g 9.9g 8.7g 593mg 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 379kcal 19.3g 10.4g 50.6g 596mg 1.5g

※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。

お食事の作り方



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



- 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



- 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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)				
★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮 卵麦	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え 卵麦	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のオムグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの玉ねぎ 卵麦	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとご 和風サラダ 卵	卵麦 卵麦 卵麦 卵			
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 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	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	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 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	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 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	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 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			
昼食	★ごはん150g まぐろカツ つま塩キャベツ なすの刺身煮 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんひら 春雨とツナのサラダ 卵麦	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g マーボーなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鰯の竜田揚 ふきのさんひら 大根とひじきの煮物 れんこんサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のさんひら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦		
間食	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	622kcal 12.6g 26.0g 80.1g 676mg 331mg 121mg 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	395kcal 11.1g 24.7g 84.4g 721mg 428mg 146mg 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	407kcal 15.2g 25.3g 31.6g 722mg 489mg 211mg 1.8g	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	608kcal 13.2g 26.1g 33.1g 566mg 660mg 199mg 1.4g	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	608kcal 16.2g 22.1g 81.0g 709mg 721mg 223mg 1.4g		
夕食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バイナップル(缶) 1/5g			
合計	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 揚げじゃがの煮っこがし	麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん バスタのクリーム煮 カツオの煮物	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース カツオの煮物	卵麦 卵麦 卵麦		
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	376kcal 13.0g 21.7g 32.0g 825mg 618mg 189mg 2.1g	619kcal 17.1g 22.3g 84.8g 826mg 679mg 254mg 2.1g	344kcal 6.9g 20.2g 31.7g 644mg 550mg 109mg 1.6g	587kcal 11.0g 20.8g 84.5g 645mg 611mg 174mg 1.6g	314kcal 12.8g 14.7g 31.7g 590mg 611mg 174mg 1.5g	557kcal 16.9g 15.3g 84.5g 591mg 629mg 112mg 1.5g	619kcal 9.3g 15.3g 84.5g 591mg 690mg 112mg 1.5g	619kcal 13.4g 24.0g 81.5g 601mg 636mg 177mg 1.5g	619kcal 11.3g 24.6g 82.6g 734mg 636mg 212mg 1.5g	619kcal 15.4g 25.3g 82.6g 735mg 504mg 203mg 1.5g	
合計	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	1000kcal 28.9g 60.9g 83.7g 2112mg 1156mg 431mg 5.4g	1729kcal 41.2g 62.7g 242.1g 2115mg 1339mg 626mg 5.4g	1009kcal 26.7g 59.7g 89.4g 2053mg 1438mg 377mg 5.1g	1738kcal 39.0g 61.5g 247.8g 2056mg 1621mg 572mg 5.2g	968kcal 29.0g 54.3g 89.0g 1942mg 1720mg 347mg 4.9g	1697kcal 41.3g 56.1g 247.4g 1945mg 1903mg 542mg 4.9g	1698kcal 29.7g 56.5g 80.3g 1913mg 1725mg 439mg 4.9g	969kcal 42.0g 58.3g 238.7g 1916mg 1508mg 634mg 4.8g	981kcal 26.1g 58.3g 85.3g 1916mg 1325mg 634mg 4.8g	981kcal 38.4g 61.0g 243.7g 2075mg 1508mg 588mg 4.8g	
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	1064kcal 29.3g 61.0g 99.2g 2115mg 1156mg 438mg 5.4g	1793kcal 41.6g 62.8g 257.6g 2118mg 1339mg 633mg 5.4g	1057kcal 27.1g 59.8g 100.9g 2056mg 1494mg 578mg 5.1g	1786kcal 39.4g 61.6g 259.3g 2059mg 1677mg 383mg 5.2g	968kcal 29.3g 54.4g 104.2g 1943mg 1777mg 545mg 4.9g	1697kcal 41.6g 56.2g 262.6g 1946mg 1960mg 545mg 4.9g	1698kcal 30.1g 56.6g 95.8g 1916mg 1960mg 446mg 4.8g	1031kcal 42.4g 58.4g 254.2g 1919mg 1568mg 641mg 4.8g	1033kcal 42.4g 58.4g 254.2g 1919mg 1568mg 641mg 4.8g	1033kcal 26.5g 59.3g 96.8g 2078mg 1545mg 399mg 5.3g	1033kcal 38.8g 61.1g 255.2g 2081mg 1601mg 594mg 5.3g

※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。

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。



△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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)					
★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカラニサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ	麦 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 504kcal 9.4g 12.6g 16.1g 533mg 401mg 124mg 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	487kcal 10.2g 12.1g 13.1g 597mg 473mg 201mg 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	239kcal 6.7g 12.3g 24.7g 472mg 473mg 287mg 83mg 1.2g	529kcal 11.6g 13.0g 87.6g 473mg 359mg 160mg 180mg 1.2g	471kcal 10.9g 8.4g 15.9g 488mg 487mg 180mg 257mg 1.2g	470kcal 8.9g 10.8g 78.8g 489mg 559mg 117mg 194mg 1.4g				
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーク ケチャップ(小袋) 人参フツセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インケンソーテ チーズの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりボテトサラダ	麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 葉の花としめしの和え物 揚げじゃがの煮っころが	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 フロッコリ ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころが	麦 麦 麦 麦 麦			
間食	○黄桃(缶)150g ★ごはん180g えひ丼子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 切干と葉の花のおひたし	150g 麦 卵麦 卵麦 麦 麦	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	150g 麦 麦 麦 麦	○みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちかんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	○黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 麦 麦	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦 麦			
夕食	○かぼちゃの煮物 ごはん180g えひ丼子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 切干と葉の花のおひたし	180g 麦 卵麦 卵麦 麦 麦	○かぼちゃの煮物 ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	180g 麦 麦 麦 麦	○かぼちゃの煮物 ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちかんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	○かぼちゃの煮物 ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 麦 麦	○かぼちゃの煮物 ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦 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 590kcal 13.0g 17.7g 21.3g 798mg 382mg 156mg 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	259kcal 16.2g 18.4g 16.3g 799mg 454mg 233mg 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	549kcal 21.1g 13.2g 79.2g 691mg 460mg 231mg 1.8g	243kcal 16.2g 14.2g 12.1g 692mg 532mg 208mg 1.8g	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 709mg 446mg 308mg 1.8g	326kcal 16.1g 16.5g 27.5g 710mg 518mg 179mg 1.8g	616kcal 21.0g 17.2g 90.4g 605mg 432mg 256mg 1.8g	616kcal 13.7g 18.5g 15.3g 606mg 504mg 170mg 1.4g	278kcal 18.6g 19.2g 78.2g 544mg 521mg 247mg 1.4g	568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 236mg 1.4g
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	798kcal 40.1g 46.2g 54.0g 2204mg 1425mg 479mg 5.6g	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	1668kcal 54.8g 48.3g 242.7g 2207mg 1641mg 710mg 5.6g	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	1630kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g	802kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g	1672kcal 38.9g 46.4g 53.6g 1884mg 1262mg 590mg 4.8g	839kcal 53.6g 48.5g 242.3g 1881mg 1478mg 578mg 4.8g	1709kcal 38.8g 42.4g 264.0g 1961mg 1496mg 539mg 4.9g	1709kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1964mg 1712mg 770mg 4.9g	1659kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.9g	1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 742mg 4.9g

※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。

※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

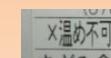


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

- 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。

「やわらか普通食」週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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	
昼食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ	麦 乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー ^{豚肉とキャベツのごま風味炒め} 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のり皮トトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	
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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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	
夕食	★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー ^{大豆とキャベツのコンソメ煮} 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ボテの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 卵麦 麦	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦
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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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	
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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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 フルセット	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	

★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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦
朝食	栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 5.4g 脂質 3.8g 炭水化物 13.3g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 270kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.5g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 147kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 717mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 306kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.2g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1157mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 173kcal 蛋白質 6.2g 脂質 11.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	栄養価 エネルギー 332kcal 蛋白質 9.9g 脂質 12.2g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1062mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 79kcal 蛋白質 3.4g 脂質 0.6g 炭水化物 15.4g ナトリウム 900mg 食塩相当量 1.2g	栄養価 エネルギー 238kcal 蛋白質 7.1g 脂質 1.3g 炭水化物 48.4g ナトリウム 746mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 120kcal 蛋白質 8.7g 脂質 5.2g 炭水化物 10.8g ナトリウム 1186mg 食塩相当量 1.9g
昼食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	★全粥240g サフランの磯辺焼 チングン菜ソテー ^麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か ★味噌汁	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	★全粥240g 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 310kcal 蛋白質 13.6g 脂質 18.6g 炭水化物 21.9g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 469kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.3g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1148mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 268kcal 蛋白質 8.6g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 427kcal 蛋白質 12.3g 脂質 14.7g 炭水化物 55.9g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.2g 炭水化物 14.4g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 386kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.9g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1367mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 195kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.9g 炭水化物 14.5g ナトリウム 929mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 354kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.6g 炭水化物 47.5g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 243kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.8g 炭水化物 14.5g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g
夕食	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 卵乳麦 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ★味噌汁	★全粥240g 白身フライ 卵麦 卵麦 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	★全粥240g 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナツ和え ★味噌汁	★全粥240g 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 9.0g 脂質 15.4g 炭水化物 25.0g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 433kcal 蛋白質 12.7g 脂質 16.1g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1155mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 233kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.7g 炭水化物 24.0g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 392kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.4g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 8.3g 脂質 10.2g 炭水化物 30.0g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 407kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.9g 炭水化物 63.0g ナトリウム 1447mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 382kcal 蛋白質 13.3g 脂質 25.9g 炭水化物 23.2g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 541kcal 蛋白質 17.0g 脂質 26.6g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 230kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g
合計	栄養価 エネルギー 695kcal 蛋白質 28.0g 脂質 37.8g 炭水化物 60.2g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g	栄養価 エネルギー 1172kcal 蛋白質 39.1g 脂質 39.9g 炭水化物 159.2g ナトリウム 3331mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 エネルギー 648kcal 蛋白質 28.6g 脂質 29.2g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2512mg 食塩相当量 6.3g	栄養価 エネルギー 1125kcal 蛋白質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 161.3g ナトリウム 3832mg 食塩相当量 9.7g	栄養価 エネルギー 648kcal 蛋白質 29.1g 脂質 33.9g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2556mg 食塩相当量 6.6g	栄養価 エネルギー 1125kcal 蛋白質 40.2g 脂質 36.0g 炭水化物 156.0g ナトリウム 3876mg 食塩相当量 9.9g	栄養価 エネルギー 656kcal 蛋白質 29.9g 脂質 35.4g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.7g	栄養価 エネルギー 1133kcal 蛋白質 41.0g 脂質 37.5g 炭水化物 152.1g ナトリウム 3524mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 エネルギー 593kcal 蛋白質 32.2g 脂質 31.7g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.7g
	★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。	★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。	★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。	★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。	★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。	★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。	★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。	★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。	★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



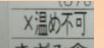
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)						
★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦	★全粥240g 麦 ★味噌汁(とろみ)	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 76kcal 2.9g 2.8g 10.3g 547mg 1.4g	フルセット 253kcal 6.6g 3.5g 48.4g 1069mg 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 92kcal 1.5g 3.9g 12.1g 515mg 1.3g	フルセット 269kcal 5.2g 4.6g 50.2g 1037mg 2.6g	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 122kcal 3.3g 6.8g 11.3g 474mg 1.2g	フルセット 299kcal 7.0g 7.5g 49.4g 996mg 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 136kcal 2.9g 6.6g 17.2g 578mg 1.5g	フルセット 313kcal 6.6g 7.3g 55.3g 1100mg 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 89kcal 2.6g 4.2g 10.6g 460mg 1.2g	フルセット 266kcal 6.3g 4.9g 48.7g 982mg 2.5g
昼食														
★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g スペイシーチキン はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 白身の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵麦 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵麦 卵麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵麦 卵麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)
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 172kcal 7.8g 8.1g 17.7g 816mg 2.1g	フルセット 349kcal 11.5g 8.8g 55.8g 1338mg 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 188kcal 6.6g 10.0g 17.0g 748mg 1.9g	フルセット 365kcal 10.3g 10.7g 55.1g 1270mg 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 227kcal 5.5g 13.8g 20.1g 680mg 1.7g	フルセット 404kcal 9.2g 14.5g 58.2g 1202mg 3.1g	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 187kcal 10.5g 7.4g 19.6g 897mg 2.3g	フルセット 364kcal 14.2g 8.1g 57.7g 1419mg 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 205kcal 8.4g 8.4g 23.9g 777mg 2.0g	フルセット 382kcal 12.1g 9.1g 62.0g 1299mg 3.3g
夕食														
★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の照焼き プロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
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 149kcal 3.2g 6.7g 19.2g 789mg 2.0g	フルセット 326kcal 6.9g 7.4g 57.3g 1311mg 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 234kcal 411kcal 7.4g 15.6g 15.7g 766mg 1.9g	フルセット 188kcal 11.1g 16.3g 53.8g 1288mg 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 365kcal 7.8g 7.5g 22.0g 749mg 1.9g	フルセット 404kcal 11.5g 8.2g 60.1g 1271mg 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 173kcal 6.7g 9.5g 15.9g 732mg 1.9g	フルセット 350kcal 10.4g 10.2g 54.0g 1254mg 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 227kcal 7.1g 11.8g 24.0g 622mg 1.6g	フルセット 404kcal 10.8g 12.5g 62.1g 1144mg 2.9g
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 397kcal 13.9g 17.6g 47.2g 2152mg 5.5g	フルセット 928kcal 25.0g 19.7g 161.5g 3718mg 9.4g	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 514kcal 15.5g 29.5g 44.8g 2029mg 5.1g	フルセット 1045kcal 16.6g 28.1g 159.1g 3595mg 9.1g	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 537kcal 27.7g 30.2g 167.7g 3469mg 4.8g	フルセット 1068kcal 20.1g 23.5g 52.7g 2207mg 8.8g	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 496kcal 31.2g 25.6g 167.0g 3773mg 5.7g	フルセット 1027kcal 18.1g 24.4g 58.5g 1859mg 9.6g	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 521kcal 29.2g 26.5g 172.8g 3425mg 4.8g	フルセット 1052kcal 172.8g 26.5g 8.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

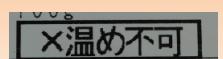
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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

- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です

- (a) 湯せん
(i) 電子レンジ

(a) 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**。

(i) 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

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

【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