

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 葉の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・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	165kcal	424kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.8g	14.4g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.4g	9.3g
昼食	★ごはん150g サウラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおしとえ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	209kcal	463kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	11.7g	16.9g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.2g	12.0g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 葉の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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	201kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	267kcal	534kcal
	たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	18.4g	24.2g
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 葉の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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	201kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	267kcal	534kcal
	たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	18.4g	24.2g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.4g	14.0g
合計	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 葉の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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	638kcal	1417kcal	エネルギー	611kcal	1390kcal	エネルギー	614kcal	1405kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	637kcal	1422kcal
	たんぱく質	40.4g	56.5g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	55.5g
	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.0g	35.3g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 葉の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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	835kcal	1614kcal	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	811kcal	1602kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	834kcal	1619kcal
	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.0g	42.3g

※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。

※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

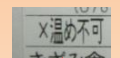


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	
	卵乳麦 麦 麦		卵 卵麦 麦		麦 乳麦落 卵		麦 麦 麦		卵麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
昼食	★ごはん120g サウラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあつさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル		★ごはん120g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナツ和え	
	麦 麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 卵麦 麦落 麦		麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	
夕食	麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 卵麦		麦 麦 卵乳麦 乳麦		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	合計		合計		合計		合計		合計	
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		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		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	
	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g		1414kcal 58.0g 41.1g 200.1g 2338mg 5.9g		818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g		1397kcal 57.9g 40.0g 197.6g 2229mg 5.7g		1390kcal 56.1g 40.7g 193.4g 1957mg 5.0g	
	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g		1426kcal 56.3g 39.1g 207.0g 2261mg 5.7g		834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g		1413kcal 56.5g 40.5g 201.1g 2276mg 5.8g		834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	
	834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g		1413kcal 56.5g 40.5g 201.1g 2276mg 5.8g		834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g		1413kcal 56.5g 40.5g 201.1g 2276mg 5.8g		834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	
	834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g		1413kcal 56.5g 40.5g 201.1g 2276mg 5.8g		834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g		1413kcal 56.5g 40.5g 201.1g 2276mg 5.8g		834kcal 46.6g 39.0g 75.4g 2273mg 5.8g	

※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

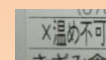


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)				2月17日(火)				2月18日(水)				2月19日(木)				2月20日(金)									
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ スイーツおさつ 大根のマヨネーズ和え			卵 卵乳麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ			卵麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんと煮 キャベツのミモザサラダ			乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 春雨とツナのサラダ			乳麦 卵麦 卵					
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	298kcal	541kcal				
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g				
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.1g	22.7g				
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	17.5g	70.3g				
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	538mg	539mg				
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	349mg	410mg				
	リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	82mg	147mg	リン	127mg	192mg	リン	107mg	172mg	リン	107mg	172mg	リン	107mg	172mg				
食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.1g	1.1g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.2g	1.2g	食塩相当量			1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 揚げと人参の煮ひたし マッシュサラダ			乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スハ			麦か 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかかマヨサラダ			卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め			卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮			麦 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	323kcal	566kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal				
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.9g	15.0g				
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.1g	21.7g				
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	34.1g	86.9g				
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	778mg	779mg				
	カリウム	520mg	581mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	448mg	509mg				
	リン	175mg	240mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	91mg	156mg	リン	141mg	206mg	リン	141mg	206mg	リン	141mg	206mg				
食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			2.1g	2.2g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎ハイナッブル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッブル(缶) /5g												
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとりみ煮 竹輪のソースマヨ			麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ピーマンソテー みそポテト 人参とコーンのツナマヨ和え			卵麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 酢豚 じゃが芋のそぼろあん 春雨のサラダ			乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのベベロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮			麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら			麦 麦 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	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	310kcal	553kcal				
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g				
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	13.3g	13.9g				
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	34.5g	87.3g				
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	611mg	612mg				
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg	カリウム	644mg	705mg	カリウム	644mg	705mg				
	リン	130mg	195mg	リン	126mg	191mg	リン	123mg	188mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg	リン	172mg	237mg	リン	172mg	237mg				
食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.6g	1.6g	
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット								
	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal				
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g				
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	56.5g	58.3g				
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	87.9g	246.3g	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	86.1g	244.5g				
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1927mg	1930mg				
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1441mg	1624mg				
	リン	387mg	582mg	リン	296mg	491mg	リン	352mg	547mg	リン	402mg	597mg	リン	420mg	615mg	リン	420mg	615mg	リン	420mg	615mg				
	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			4.4g	4.4g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー			1038kcal	1767kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal				
たんぱく質			24.8g	37.1g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g						
脂質			58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	56.6g	58.4g						
炭水化物			98.6g	257.0g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	101.3g	259.7g						
ナトリウム			1976mg	1979mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1928mg	1931mg	ナトリウム	1928mg	1931mg						
カリウム			1417mg	1600mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1543mg	1726mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1498mg	1681mg						
リン			394mg	589mg	リン	302mg	497mg	リン	355mg	550mg	リン	409mg	604mg	リン	423mg	618mg	リン	423mg	618mg						
食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g						

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」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

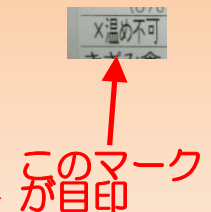


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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16日(月)				2月17日(火)				2月18日(水)				2月19日(木)				2月20日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 麩の甘酢炒め コンニャクのおおき炒め				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え			
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			
	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 166kcal 456kcal				エネルギー 228kcal 518kcal				エネルギー 179kcal 469kcal				エネルギー 184kcal 474kcal				エネルギー 244kcal 534kcal			
	たんぱく質 8.2g 13.1g				たんぱく質 9.7g 14.6g				たんぱく質 8.7g 13.6g				たんぱく質 7.6g 12.5g				たんぱく質 6.3g 11.2g			
	脂質 5.8g 6.5g				脂質 9.8g 10.5g				脂質 8.8g 9.5g				脂質 7.5g 8.2g				脂質 18.9g 19.6g			
	炭水化物 20.8g 83.7g				炭水化物 25.6g 88.5g				炭水化物 16.3g 79.2g				炭水化物 21.8g 84.7g				炭水化物 12.7g 75.6g			
	ナトリウム 648mg 649mg				ナトリウム 668mg 669mg				ナトリウム 544mg 545mg				ナトリウム 765mg 766mg				ナトリウム 639mg 640mg			
	カリウム 435mg 507mg				カリウム 458mg 530mg				カリウム 386mg 458mg				カリウム 307mg 379mg				カリウム 235mg 307mg			
	リン 113mg 190mg				リン 158mg 235mg				リン 129mg 206mg				リン 103mg 180mg				リン 111mg 188mg			
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ				★ごはん180g 白身魚の中華風ソースかけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん180g アジのカレー焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ			
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			
	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 319kcal 609kcal				エネルギー 294kcal 584kcal				エネルギー 280kcal 570kcal				エネルギー 316kcal 606kcal				エネルギー 250kcal 540kcal			
	たんぱく質 14.7g 19.6g				たんぱく質 11.8g 16.7g				たんぱく質 16.4g 21.3g				たんぱく質 17.4g 22.3g				たんぱく質 16.9g 21.8g			
	脂質 22.4g 23.1g				脂質 19.1g 19.8g				脂質 16.1g 16.8g				脂質 20.1g 20.8g				脂質 14.9g 15.6g			
	炭水化物 14.7g 77.6g				炭水化物 18.0g 80.9g				炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 13.7g 76.6g				炭水化物 11.0g 73.9g			
	ナトリウム 733mg 734mg				ナトリウム 691mg 692mg				ナトリウム 708mg 709mg				ナトリウム 613mg 614mg				ナトリウム 672mg 673mg			
	カリウム 578mg 650mg				カリウム 556mg 628mg				カリウム 635mg 707mg				カリウム 422mg 494mg				カリウム 506mg 578mg			
	リン 203mg 280mg				リン 145mg 222mg				リン 237mg 314mg				リン 67mg 144mg				リン 217mg 294mg			
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ				◎バナナチップ(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ				◎バナナチップ(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ			
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦				麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			
	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 328kcal 618kcal				エネルギー 268kcal 558kcal				エネルギー 322kcal 612kcal				エネルギー 324kcal 614kcal				エネルギー 286kcal 576kcal			
	たんぱく質 15.9g 20.8g				たんぱく質 17.3g 22.2g				たんぱく質 13.9g 18.8g				たんぱく質 15.3g 20.2g				たんぱく質 15.6g 20.5g			
	脂質 22.1g 22.8g				脂質 12.4g 13.1g				脂質 19.0g 19.7g				脂質 18.1g 18.8g				脂質 15.9g 16.6g			
	炭水化物 14.7g 77.6g				炭水化物 21.7g 84.6g				炭水化物 24.2g 87.1g				炭水化物 24.4g 87.3g				炭水化物 19.5g 82.4g			
	ナトリウム 717mg 718mg				ナトリウム 762mg 763mg				ナトリウム 582mg 583mg				ナトリウム 462mg 463mg				ナトリウム 792mg 793mg			
	カリウム 460mg 532mg				カリウム 572mg 644mg				カリウム 568mg 640mg				カリウム 568mg 640mg				カリウム 561mg 633mg			
	リン 219mg 296mg				リン 216mg 293mg				リン 158mg 235mg				リン 202mg 279mg				リン 197mg 274mg			
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 813kcal 1683kcal				エネルギー 790kcal 1660kcal				エネルギー 781kcal 1651kcal				エネルギー 824kcal 1694kcal				エネルギー 780kcal 1650kcal			
	たんぱく質 38.8g 53.5g				たんぱく質 38.8g 53.5g				たんぱく質 39.0g 53.7g				たんぱく質 40.3g 55.0g				たんぱく質 38.8g 53.5g			
	脂質 50.3g 52.4g				脂質 41.3g 43.4g				脂質 43.9g 46.0g				脂質 45.7g 47.8g				脂質 49.7g 51.8g			
	炭水化物 50.2g 238.9g				炭水化物 65.3g 254.0g				炭水化物 58.9g 247.6g				炭水化物 59.9g 248.6g				炭水化物 43.2g 231.9g			
	ナトリウム 2098mg 2101mg				ナトリウム 2121mg 2124mg				ナトリウム 1834mg 1837mg				ナトリウム 1840mg 1843mg				ナトリウム 2103mg 2106mg			
	カリウム 1473mg 1689mg				カリウム 1586mg 1802mg				カリウム 1589mg 1805mg				カリウム 1297mg 1513mg				カリウム 1302mg 1518mg			
	リン 535mg 766mg				リン 519mg 750mg				リン 524mg 755mg				リン 372mg 603mg				リン 525mg 756mg			
	食塩相当量 5.3g 5.4g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.3g 5.3g			
	エネルギー 941kcal 1811kcal				エネルギー 916kcal 1786kcal				エネルギー 909kcal 1779kcal				エネルギー 920kcal 1790kcal				エネルギー 906kcal 1776kcal			
たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.4g 54.1g				たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 41.1g 55.8g				たんぱく質 39.4g 54.1g				
脂質 50.5g 52.6g				脂質 41.5g 43.6g				脂質 44.1g 46.2g				脂質 45.9g 48.0g				脂質 49.9g 52.0g				
炭水化物 81.1g 269.8g				炭水化物 95.8g 284.5g				炭水化物 89.8g 278.5g				炭水化物 82.9g 271.6g				炭水化物 73.7g 262.4g				
ナトリウム 2104mg 2107mg				ナトリウム 2123mg 2126mg				ナトリウム 1840mg 1843mg				ナトリウム 1846mg 1849mg				ナトリウム 2105mg 2108mg				
カリウム 1593mg 1809mg				カリウム 1700mg 1916mg				カリウム 1709mg 1925mg				カリウム 1410mg 1626mg				カリウム 1416mg 1632mg				
リン 549mg 780mg				リン 525mg 756mg				リン 538mg 769mg				リン 384mg 615mg				リン 531mg 762mg				
食塩相当量 5.3g 5.4g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.3g 5.3g				

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		
		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	136kcal	408kcal	エネルギー	120kcal	388kcal	エネルギー	158kcal	428kcal	エネルギー	150kcal	433kcal	エネルギー	190kcal	456kcal
		蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	3.9g	10.8g	蛋白質	11.7g	17.5g
昼	食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		
		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	257kcal	523kcal	エネルギー	251kcal	527kcal	エネルギー	257kcal	529kcal	エネルギー	244kcal	511kcal	エネルギー	231kcal	512kcal
		蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	12.8g	19.2g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	18.4g	24.4g	蛋白質	11.2g	17.7g
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		
		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	242kcal	512kcal	エネルギー	267kcal	543kcal	エネルギー	249kcal	524kcal	エネルギー	220kcal	486kcal	エネルギー	272kcal	545kcal
		蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	16.6g	23.1g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	9.8g	16.0g
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		
		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	635kcal	1443kcal	エネルギー	638kcal	1458kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	614kcal	1430kcal	エネルギー	693kcal	1513kcal
		蛋白質	29.8g	47.5g	蛋白質	35.0g	53.8g	蛋白質	31.0g	48.6g	蛋白質	32.6g	51.1g	蛋白質	32.7g	51.2g
計	計	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		
		エネルギー	635kcal	1443kcal	エネルギー	638kcal	1458kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	614kcal	1430kcal	エネルギー	693kcal	1513kcal
		蛋白質	29.8g	47.5g	蛋白質	35.0g	53.8g	蛋白質	31.0g	48.6g	蛋白質	32.6g	51.1g	蛋白質	32.7g	51.2g
		脂質	33.6g	36.4g	脂質	29.8g	33.5g	脂質	37.5g	40.3g	脂質	28.0g	31.6g	脂質	29.2g	32.8g
計	計	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		
		炭水化物	53.8g	224.3g	炭水化物	57.8g	228.4g	炭水化物	51.2g	223.5g	炭水化物	56.3g	226.5g	炭水化物	74.7g	245.7g
		ナトリウム	2183mg	3532mg	ナトリウム	2364mg	3693mg	ナトリウム	2432mg	3756mg	ナトリウム	2330mg	3657mg	ナトリウム	2114mg	3465mg
		食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g

★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



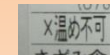
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)				
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 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 フルセット 136kcal 4.6g 5.8g 16.3g 473mg 1.2g	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 フルセット 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 629mg 1.6g	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 フルセット 158kcal 4.0g 9.8g 12.2g 590mg 1.5g	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 フルセット 150kcal 3.9g 7.1g 18.1g 506mg 1.3g	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 フルセット 190kcal 11.7g 8.4g 16.0g 551mg 1.4g	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 フルセット 349kcal 15.4g 9.1g 49.0g 991mg 2.5g
	★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★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 フルセット 257kcal 10.4g 15.6g 18.7g 1022mg 2.6g	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 フルセット 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 2.6g	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 フルセット 257kcal 16.5g 12.6g 19.6g 894mg 2.3g	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 フルセット 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 790mg 2.0g	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 フルセット 231kcal 11.2g 5.6g 33.7g 728mg 1.9g	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 フルセット 390kcal 14.9g 6.3g 66.7g 1168mg 3.0g
	夕 食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁	麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 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 フルセット 242kcal 14.8g 12.2g 18.8g 688mg 1.7g	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 フルセット 267kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	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 フルセット 249kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.4g	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 フルセット 220kcal 10.3g 8.4g 25.3g 1034mg 2.6g	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 フルセット 272kcal 9.8g 15.2g 25.0g 835mg 2.1g	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 フルセット 431kcal 13.5g 15.9g 58.0g 1275mg 3.2g
★全粥240g 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 フルセット 635kcal 29.8g 33.6g 53.8g 2183mg 5.5g	★全粥240g 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 フルセット 638kcal 35.0g 29.8g 57.8g 2364mg 6.0g	★全粥240g 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 フルセット 664kcal 31.0g 37.5g 51.2g 2432mg 6.2g	★全粥240g 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 フルセット 614kcal 32.6g 28.0g 56.3g 2330mg 5.9g	★全粥240g 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 フルセット 693kcal 32.7g 29.2g 74.7g 2114mg 5.4g	★全粥240g 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 フルセット 1170kcal 43.8g 31.3g 173.7g 3434mg 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。

お食事の作り方



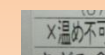
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		金時豆の煮物		五目豆腐煮		ブロッコリーと鶏肉の煮物		きのこの玉子とじ		鶏団子の中華風	
		若竹煮		大根なます		大根と椎茸の煮物		一夜漬		ひじきと大豆の煮物	
		★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	
		鮭の照焼		クリームコロッケ		赤魚の生姜煮		鶏の西京焼き		鮭のおろし煮	
		ひじきと高野豆腐の煮物		鶏肉のすき焼き煮		野菜の味噌風味		五色煮		ブロッコリーの煮物	
		菜の花の辛子和え		えんどう豆とベーコン炒め		南瓜とハムのサラダ		大根と竹輪の酢の物		マリーネサラダ	
		★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)	
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ナスと鶏肉のしぎ焼き		白身のおろし煮		鶏肉のイタリアンソース煮		和風煮込みハンバーグ		焼肉炒め	
		白菜と麩の玉子とじ		昆布煮豆		枝豆とかにかまの煮物		法蓮草と油揚げの煮物		切干大根煮	
		切干大根とベーコンの煮物		青菜のおひたし		白菜と若芽の煮物		サラダスパゲティ		青菜のわさび和え	
		★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	
		金時豆の煮物		五目豆腐煮		ブロッコリーと鶏肉の煮物		きのこの玉子とじ		鶏団子の中華風	
		若竹煮		大根なます		大根と椎茸の煮物		一夜漬		ひじきと大豆の煮物	
		★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)	

★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。

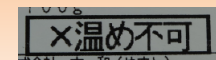
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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