

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	豚肉と大根の煮物	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ		
	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵		
	人参とコーンのツナマヨ和え	麦	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵	★味噌汁(豆腐・巻麩)	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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	152kcal	419kcal	
たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	
炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	
ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	さわら味噌粕焼	★ごはん150g	大豆とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー		
	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ピーマンソテー	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	フロッコリーの煮物	麦		
	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	マリーネサラダ	卵	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	215kcal	481kcal	
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	
炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g	シイラ照焼	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	ブリの塩焼		
	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参グラッセ	麦		
	油揚げの玉子どじ	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦		
	切干大根のパンパンジー	麦	フロッコリーのペペロンチーノ	卵	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	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	192kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	
たんぱく質	19.1g	25.0g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.9g	24.7g	
脂質	8.2g	9.8g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	
炭水化物	10.7g	65.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	15.3g	70.3g	
ナトリウム	797mg	1023mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	619mg	846mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	605kcal	1392kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	629kcal	1411kcal
	たんぱく質	42.5g	59.3g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	43.1g	59.1g
	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g
	炭水化物	40.7g	205.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	51.1g	215.0g
ナトリウム	2063mg	2709mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2172mg	2792mg	
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1599kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal
	たんぱく質	48.6g	65.4g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.6g	64.6g
	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	37.5g	40.9g
	炭水化物	72.6g	237.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	76.1g	242.1g
ナトリウム	2137mg	2783mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2246mg	2866mg	
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.1g	

## 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。

### ワンポイントアドバイス

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

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

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)			
朝食	★ごはん120g	豚肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ		
	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー		
	卵	人参とコーンのツナマヨ和え	卵	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ		
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
昼食	★ごはん120g	鶏肉のマーナレード煮	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	さわら味噌粕焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー		
	麦	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ピーマンソテー	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	フロッコリーの煮物		
	卵	蕨と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬け		
	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	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g	シイラ照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼		
	麦	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参グラッセ		
	卵	油揚げの玉子どじ	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	豚肉とごぼうの煮物		
	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	192kcal	385kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	
夕食	★ごはん120g	鶏肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ		
	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー		
	卵	人参とコーンのツナマヨ和え	卵	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ		
	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	192kcal	385kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
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	605kcal	1184kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.1g	53.0g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g
	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	51.1g	176.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g
炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	83.0g	208.7g	
ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	がんもどきの含め煮	がんもどきの含め煮		
	人参とぜんまいのナムル	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	獣の野菜あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め		
	スイートパンフ		ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	切干大根のコンソメ炒め			インゲンのごま和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え		
	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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.8g	14.4g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	568mg	569mg
カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	521mg	582mg	
リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	ポテトコロケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ポテトコロケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんこんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	鶏肉とれんこんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮		
	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	里芋の中華玉子あんかけ	インゲンソテー	里芋の中華玉子あんかけ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ		
	竹輪のごま炒め	揚げチヌのめかぶ和え	竹輪のごま炒め	揚げチヌのめかぶ和え	ジャガ芋の中華炒め	スバゲイサラダ	ジャガ芋の中華炒め	スバゲイサラダ	じゃがいものり塩炒め	じゃがいものり塩炒め		
	しめじのバター醤油パスタ		しめじのバター醤油パスタ		春雨フルーツサラダ		春雨フルーツサラダ		明太春雨サラダ	明太春雨サラダ		
	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	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	27.3g	80.1g
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	691mg	692mg	
カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	460mg	521mg	
リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg	リン	113mg	178mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	肉野菜炒め	マヨネーズチキン風	肉野菜炒め	マヨネーズチキン風	赤魚の天ぷら	ブリ田楽	肉野菜炒め	マヨネーズチキン風	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ		
	けんちん煮	スパソテー	けんちん煮	スパソテー	天ぷらのダレ	人参のレモン煮	けんちん煮	スパソテー	犬糞とひじきの煮物	犬糞とひじきの煮物		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	ふきのぎんひら	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	玉子スバサラダ	玉子スバサラダ		
	カラフルサラダ	ミックスマカロニサラダ	カラフルサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	カラフルサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ		
	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	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	29.4g	82.2g
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	542mg	543mg	
カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	512mg	573mg	
リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	82.4g	240.8g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1801mg	1804mg
	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1493mg	1676mg
	リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	368mg	563mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1035kcal
たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
脂質	53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.3g	61.1g	
炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	97.9g	256.3g	
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	
カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1553mg	1736mg	
リン	352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	375mg	570mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

## 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。

※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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)						
朝食	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦落	★ごはん180g	卵麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	乳麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	肉団子の中華炒め	卵麦落	干草焼き	卵麦					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦					
	なすの中華風南蛮漬	麦	白菜と昆布のナムル	麦	中華キャベツ	麦	バジルポテトチキン	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	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	223kcal	513kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
カリウム	508mg	580mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg	
リン	100mg	177mg	リン	176mg	253mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	乳麦	カレイのスパイス揚	卵麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦					
	人参クラッセ	麦	ピーマンソテー	卵麦	ひじきとアサリの煮物	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏の柚子胡椒焼	麦					
	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	天根の柚香煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参クラッセ	卵麦					
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦			鶏肉と春雨の中華煮	麦	里芋のそぼろ煮	卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg	
リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	149mg	226mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦					
	ホッケの磯辺焼	麦	豚ロースの玉ねぎソテー	麦	サワラの味噌煮	麦	煮込みタンダーチキン	卵麦	鶏のトマトバジルソース	麦					
	インゲンソテー	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	キャベツソテー	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦					
	切干大根の韓国風炒め	麦	若芽の酢味噌和え	麦	人参しりしり	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦					
	ミックスマカロニサラダ	卵麦			フレンチマカロニ	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	白菜のスープ煮	卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg	
リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	770kcal	1640kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	71.7g	260.4g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	404mg	635mg	リン	512mg	743mg	リン	493mg	724mg	リン	552mg	783mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		82.0g	270.7g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.2g	290.9g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		1966mg	1969mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	507mg	738mg	リン	558mg	789mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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。



# 「刻み食」 週間献立表

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
朝 食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー 157kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 316kcal 11.6g 8.4g 48.3g 1075mg 2.7g	栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 7.0g 脂質 11.6g 炭水化物 15.3g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 350kcal 10.7g 12.3g 48.3g 1102mg 2.8g	栄養価 エネルギー 89kcal たんぱく質 7.2g 脂質 2.5g 炭水化物 10.0g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 248kcal 10.9g 3.2g 43.0g 1266mg 3.2g	栄養価 エネルギー 96kcal たんぱく質 6.1g 脂質 2.5g 炭水化物 11.9g ナトリウム 567mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 255kcal 9.8g 3.2g 44.9g 1007mg 2.6g	栄養価 エネルギー 141kcal たんぱく質 6.9g 脂質 8.0g 炭水化物 11.0g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 300kcal 10.6g 8.7g 44.0g 1027mg 2.6g
昼 食	★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦 麦
	栄養価 エネルギー 277kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.2g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1039mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 436kcal 18.6g 15.9g 53.0g 1479mg 3.8g	栄養価 エネルギー 207kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.2g 炭水化物 15.4g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 366kcal 18.0g 9.9g 48.4g 1178mg 3.0g	栄養価 エネルギー 269kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 24.1g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 428kcal 18.7g 13.1g 57.1g 1142mg 2.9g	栄養価 エネルギー 220kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.3g 炭水化物 20.9g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 379kcal 14.8g 11.0g 53.9g 1301mg 3.3g	栄養価 エネルギー 286kcal たんぱく質 11.6g 脂質 16.4g 炭水化物 22.5g ナトリウム 719mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 445kcal 15.3g 17.1g 55.5g 1159mg 2.9g
夕 食	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 185kcal たんぱく質 13.4g 脂質 8.6g 炭水化物 15.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 344kcal 17.1g 9.3g 48.1g 1116mg 2.8g	栄養価 エネルギー 201kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.0g 炭水化物 20.1g ナトリウム 917mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 360kcal 14.4g 8.7g 53.1g 1357mg 3.5g	栄養価 エネルギー 258kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.7g 炭水化物 19.3g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 417kcal 20.0g 14.4g 52.3g 1261mg 3.2g	栄養価 エネルギー 317kcal たんぱく質 12.4g 脂質 18.4g 炭水化物 25.2g ナトリウム 652mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 476kcal 16.1g 19.1g 58.2g 1092mg 2.8g	栄養価 エネルギー 213kcal たんぱく質 12.3g 脂質 6.6g 炭水化物 22.0g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 372kcal 16.0g 7.3g 55.0g 1325mg 3.4g
合 計	栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 36.2g 脂質 31.5g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2350mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1096kcal 47.3g 33.6g 149.4g 3670mg 9.3g	栄養価 エネルギー 599kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.8g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1076kcal 43.1g 30.9g 149.8g 3637mg 9.3g	栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 38.5g 脂質 28.6g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2349mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1093kcal 49.6g 30.7g 152.4g 3669mg 9.3g	栄養価 エネルギー 633kcal たんぱく質 29.6g 脂質 31.2g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2080mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1110kcal 40.7g 33.3g 157.0g 3400mg 8.7g	栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.0g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2191mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1117kcal 41.9g 33.1g 154.5g 3511mg 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。



- 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。

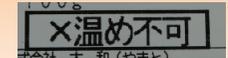
# 「ムース食」 週間献立表

		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		
朝	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦
		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		ふきの煮物	乳麦
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	137kcal	314kcal
	たんぱく質	3.9g	7.6g	たんぱく質	2.9g	6.6g	たんぱく質	1.8g	5.5g	たんぱく質	4.1g	7.8g
昼	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦
		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦
		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
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	197kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	162kcal	339kcal
	たんぱく質	5.4g	9.1g	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	7.0g	10.7g	たんぱく質	9.2g	12.9g
夕	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦
		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦
		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	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	196kcal	373kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal
	たんぱく質	4.7g	8.4g	たんぱく質	6.9g	10.6g	たんぱく質	8.7g	12.4g	たんぱく質	9.4g	13.1g
合	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	525kcal	1056kcal	エネルギー	485kcal	1016kcal	エネルギー	489kcal	1020kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal
	たんぱく質	14.0g	25.1g	たんぱく質	18.4g	29.5g	たんぱく質	17.5g	28.6g	たんぱく質	22.7g	33.8g
計	エネルギー	525kcal	1056kcal	エネルギー	485kcal	1016kcal	エネルギー	489kcal	1020kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal
	たんぱく質	14.0g	25.1g	たんぱく質	18.4g	29.5g	たんぱく質	17.5g	28.6g	たんぱく質	22.7g	33.8g
	脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.9g	22.0g

## 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。



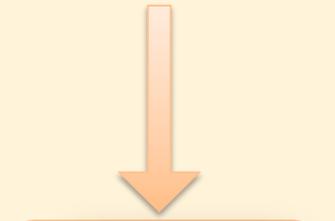
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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ことがあります  
※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

★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。