

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝食	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆とウインナーのトマト煮		
	卵麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	里芋のかに風あんかけ	麦	ホワイトソース	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	鶏肉ビーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦		
	湯葉と枝豆の梅おなかサラダ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦		
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	128kcal	392kcal	
たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	6.3g	11.9g	
脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	4.6g	5.5g	
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	72.7g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカパッシュ	★ごはん150g	鶏肉の味噌焼		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	食べるトマトスープ	麦	菜の花	麦	油揚げの玉子とじ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ	麦		
	ふぎと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦		
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	春雨の中華和え	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	199kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	
たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	
脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	フロッコリー	麦	麩の野菜あんかけ	麦	チンゲン菜とビーマンのソテー	麦	さつま揚げの味噌炒め	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦		
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	
たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
合計	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.7g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g	212.6g
	ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg	2781mg
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.4g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g	240.4g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg	2857mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

## 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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		
朝食	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆とウインナーのトマト煮	
	卵麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	里芋のかに風あなか	麦	ホワイトソース	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦	
	湯葉と枝豆の梅おかし	麦	竹の子と人参のおかし	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦	
	麦	麦	じゃが芋の中華風サラダ	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	181kcal	374kcal	172kcal	365kcal	162kcal	355kcal	196kcal	389kcal	128kcal	321kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	9.0g	12.3g	6.3g	9.6g	10.0g	13.3g	6.3g	9.6g	
脂質	7.5g	8.0g	7.0g	7.5g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	4.6g	5.1g	
炭水化物	16.8g	58.7g	18.3g	60.2g	16.5g	58.4g	17.4g	59.3g	16.6g	58.5g	
ナトリウム	623mg	624mg	746mg	747mg	823mg	824mg	599mg	600mg	544mg	545mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼	
	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	食べるトマトスープ	麦	菜の花	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ	卵麦	
	ふぎと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	麦	麦	インゲンのごま和え	麦					春雨の中華和え	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	199kcal	392kcal	208kcal	401kcal	238kcal	431kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	17.1g	20.4g	16.0g	19.3g	
脂質	10.5g	11.0g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	
炭水化物	14.6g	56.5g	18.0g	59.9g	19.4g	61.3g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g	
ナトリウム	648mg	649mg	596mg	597mg	669mg	670mg	750mg	751mg	715mg	716mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	アジの照焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼	
	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	
	フロッキー	麦	麩の野菜あなか	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	卵麦	
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵麦	
	麦	麦		麦	大豆と人参の煮物	麦		麦	じゃがいものり塩炒め	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	241kcal	434kcal	250kcal	443kcal	216kcal	409kcal	196kcal	389kcal	269kcal	462kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	13.2g	16.5g	21.7g	25.0g	11.8g	15.1g	17.2g	20.5g	
脂質	11.3g	11.8g	14.9g	15.4g	8.0g	8.5g	9.0g	9.5g	14.2g	14.7g	
炭水化物	18.4g	60.3g	15.4g	57.3g	14.6g	56.5g	16.1g	58.0g	16.3g	58.2g	
ナトリウム	825mg	826mg	847mg	848mg	686mg	687mg	829mg	830mg	784mg	785mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	621kcal	1200kcal	630kcal	1209kcal	616kcal	1195kcal	626kcal	1205kcal	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	40.6g	50.5g	39.3g	49.2g	38.9g	48.8g	39.5g	49.4g
	脂質	29.3g	30.8g	29.4g	30.9g	27.7g	29.2g	29.7g	31.2g	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	51.7g	177.4g	50.5g	176.2g	47.4g	173.1g	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2096mg	2099mg	2189mg	2192mg	2178mg	2181mg	2178mg	2181mg	2043mg	2046mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	837kcal	1416kcal	815kcal	1394kcal	823kcal	1402kcal	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	46.7g	56.6g	47.2g	57.1g	46.6g	56.5g	47.4g	57.3g
	脂質	36.3g	37.8g	36.5g	38.0g	34.7g	36.2g	36.7g	38.2g	39.7g	41.2g
	炭水化物	77.6g	203.3g	83.6g	209.3g	78.7g	204.4g	75.2g	200.9g	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	2263mg	2266mg	2254mg	2257mg	2254mg	2257mg	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	

※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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ナスと蕪の炒め煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参じりじり フレンチマカロニ		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g 豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ						
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	350mg	411mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	286mg	347mg
	リン	107mg	172mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干天根の醤油風味炒め 揚げナスのめかぶ和え						
	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	301kcal	544kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	18.8g	71.6g
	ナトリウム	831mg	831mg	ナトリウム	869mg	869mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	379mg	440mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	130mg	195mg	リン	110mg	175mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎ハイチップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイチップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイチップル(缶) 1/5g						
	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 パジルポテトチキン 大根とひじきの煮物		★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 蕪の甘酢炒め マッシュサラダ		★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ						
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	861mg	862mg
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	164mg	229mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	132mg	197mg	リン	154mg	219mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g
	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2261mg	2264mg
	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1292mg	1475mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1374mg	1557mg
	リン	401mg	596mg	リン	335mg	530mg	リン	400mg	595mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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		1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g
炭水化物		93.0g	251.4g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.4g	251.8g
ナトリウム		2236mg	2239mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2262mg	2265mg
カリウム		1368mg	1551mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1431mg	1614mg
リン		404mg	599mg	リン	342mg	537mg	リン	403mg	598mg	リン	386mg	581mg	リン	407mg	602mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝食	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ	★ごはん180g	白玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	厚焼玉子		
	卵麦	青菜と高野豆腐の煮物	卵麦	麻婆大豆	卵麦	大根の袖香煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮		
	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	キャベツと大根のねりごま和え	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦	コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ		
	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	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	ソーダグリンジャー	★ごはん180g	ザハ塩焼き	★ごはん180g	がんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め		
	卵麦	油揚げの玉子とし	卵麦	法蓮草の煮びたし	卵麦	特製デミグラスソース	卵麦	人参のきんぴら	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮まし		
	卵乳麦	芽と菜し類のさっぱりマリネ	卵乳麦	人参とさつま揚げの金平	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ		
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	22.7g	85.6g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	602mg	603mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	575mg	647mg
リン	216mg	293mg	リン	155mg	232mg	リン	151mg	228mg	リン	192mg	269mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g		
	★ごはん180g	ささみ大葉ブライ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホットケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼		
	卵麦	人参のレモン煮	卵麦	切干大根としらすの煮物	卵麦	人参グラッセ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	菜の花		
	卵乳麦	ピリ辛担々ナス	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め		
	卵乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳麦	キャベツと大根のねりごま和え	卵乳麦	春雨のサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ		
	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	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	
リン	159mg	236mg	リン	150mg	227mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	64.5g	253.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1616mg	1832mg
	リン	501mg	732mg	リン	523mg	754mg	リン	466mg	697mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.0g	44.1g
炭水化物		89.8g	278.5g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.4g	284.1g
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
カリウム		1388mg	1604mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1736mg	1952mg
リン		515mg	746mg	リン	535mg	766mg	リン	472mg	703mg	リン	554mg	785mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.4g	284.1g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1736mg	1952mg
	リン	515mg	746mg	リン	535mg	766mg	リン	472mg	703mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干と焼肉のオイスター炒め さつま揚げとオクラのとり辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 三色炒め煮 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 4.6g 脂質 6.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.5g 炭水化物 72.0g ナトリウム 1098mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 142kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.1g 炭水化物 22.8g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 11.5g 脂質 4.0g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1179mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 151kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.8g 炭水化物 12.0g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.7g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 133kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 409kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.2g 炭水化物 69.0g ナトリウム 1268mg 食塩相当量 3.2g
昼 食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 塩枝豆 なすのトロトロ生姜煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 具沢山きんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 254kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.4g 炭水化物 14.1g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 527kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.4g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1381mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 192kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.9g 炭水化物 13.2g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 469kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.9g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1235mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 11.3g 脂質 16.1g 炭水化物 15.6g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 527kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.8g 炭水化物 72.1g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.5g 炭水化物 20.3g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 546kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.5g 炭水化物 77.1g ナトリウム 1157mg 食塩相当量 2.9g
夕 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ さつぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 74.2g ナトリウム 1216mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.3g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 601kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.7g 炭水化物 88.2g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.9g 炭水化物 17.3g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 528kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.9g 炭水化物 74.5g ナトリウム 1280mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.8g 炭水化物 24.2g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.7g 炭水化物 82.6g ナトリウム 1330mg 食塩相当量 3.4g
合 計	★やわらかごはん180g エネルギー 671kcal たんぱく質 31.3g 脂質 39.1g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.1g		★やわらかごはん180g エネルギー 1478kcal たんぱく質 48.9g 脂質 41.9g 炭水化物 217.5g ナトリウム 3695mg 食塩相当量 9.4g		★やわらかごはん180g エネルギー 657kcal たんぱく質 27.2g 脂質 31.0g 炭水化物 67.3g ナトリウム 2334mg 食塩相当量 5.9g		★やわらかごはん180g エネルギー 1478kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.6g 炭水化物 238.8g ナトリウム 3684mg 食塩相当量 9.3g		★やわらかごはん180g エネルギー 656kcal たんぱく質 32.2g 脂質 37.8g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2338mg 食塩相当量 5.9g		★やわらかごはん180g エネルギー 1477kcal たんぱく質 50.5g 脂質 41.4g 炭水化物 216.1g ナトリウム 3665mg 食塩相当量 9.4g	

★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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# 「刻み食」 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦		
	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	麦		
	中華うま煮	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	三色炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦		
	蓮根とひじきのサラダ	麦	たたきごぼう	麦	さつま揚げとオクラのひきマヨ和え	麦	法蓮草とひじきのナムル	麦	昆布の佃煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	140kcal	299kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	
蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	6.6g	7.3g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	3.6g	4.3g	
炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	
ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	402mg	842mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦		
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	塩枝豆	乳麦	大根の酢漬	卵麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロロ生姜煮	麦	野菜炒め	卵麦	具沢山きんぴら	麦		
	若芽の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	★味噌汁	若芽の酢味噌和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
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	254kcal	413kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	759mg	1199mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	チキンピカタ	卵麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦	ささみ大葉フライ	麦		
	トマトソース	卵麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦		
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦		
	キャベツサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
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	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	
蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	12.2g	15.9g	
脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	18.9g	19.6g	
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	21.8g	54.8g	
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	733mg	1173mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	29.3g	40.4g
	脂質	39.1g	41.2g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	32.8g	34.9g
	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	56.0g	155.0g
ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	2338mg	3658mg	ナトリウム	1894mg	3214mg	
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.1g	

★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

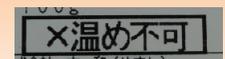
		3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		
朝	★全粥240g	きのこの玉子とじ		★全粥240g		豚すき		★全粥240g		鶏大根の味噌煮		
		卵乳麦		乳麦		乳麦		★全粥240g		温泉玉子		
		法蓮草とハムのマリネ		切干大根煮		乳麦		★全粥240g		卵麦		
		★味噌汁(とろみ)		麦		★味噌汁(とろみ)		麦		★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal
	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g
昼	★全粥240g	豚肉の生姜焼		★全粥240g		白身の竜田揚げ		★全粥240g		白身のおろし煮		
		乳麦		乳麦		卵乳麦		★全粥240g		鶏肉のイタリアンソース煮		
		切干大根とベーコンの煮物		肉団子のソース炒め		卵乳麦		★全粥240g		大根と椎茸の煮物		
		若芽の酢味噌和え		法蓮草と油揚げの煮物		麦		★全粥240g		青菜のおひたし		
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	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g
夕	★全粥240g	赤魚の味噌煮		★全粥240g		鶏肉のカレー風味焼き		★全粥240g		鶏の照焼		
		乳麦		乳麦		卵乳麦		★全粥240g		鶏肉のすき焼き煮		
		赤玉南瓜の煮物		ひじきと高野豆腐の煮物		卵乳麦		★全粥240g		切昆布と竹の子の煮物		
		ブロッコリーの煮物		菜の花のおひたし		卵乳麦		★全粥240g		野菜の味噌風味		
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	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g
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	455kcal	977kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal
	蛋白質	21.0g	32.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	22.0g	33.4g
	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g
計	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g
	ナトリウム	2116mg	3685mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2253mg	3822mg	ナトリウム	2433mg	4002mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.2g

## 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。



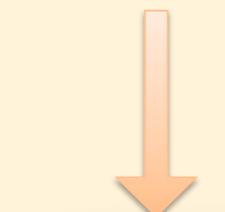
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。