

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)					
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g					
	厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮 竹輪のごま炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	さつま芋と豚肉の揚煮 人参の炒りたら子 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 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	175kcal	445kcal	エネルギー	155kcal	429kcal	エネルギー	120kcal	394kcal	エネルギー	164kcal	436kcal	エネルギー	156kcal
蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	4.9g	11.1g	蛋白質	7.8g	13.8g	蛋白質	9.1g	15.0g
脂質	7.4g	8.3g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.3g	8.2g
炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	13.4g	71.6g	炭水化物	17.0g	74.6g	炭水化物	14.4g	71.8g	炭水化物	12.6g	70.8g
ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	681mg	1125mg	ナトリウム	646mg	1087mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g					
	ハッシュドポーク ブロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	ヤンニョムチキン風 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	鶏のカレー照煮込み 枝豆のペペロンチーノ風 ふきと人参の甘露煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 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	254kcal	520kcal	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	251kcal	527kcal	エネルギー	261kcal	527kcal	エネルギー	219kcal
蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	17.6g	23.9g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	11.9g	18.3g
脂質	14.7g	15.6g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	11.9g	13.6g
炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	22.4g	78.8g	炭水化物	16.0g	72.4g
ナトリウム	895mg	1362mg	ナトリウム	686mg	1127mg	ナトリウム	876mg	1318mg	ナトリウム	752mg	1194mg	ナトリウム	737mg	1180mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g					
	蕪とつくねの煮物 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦 麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	豚肉とコーンのペッパー丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦				
食	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	234kcal	503kcal	エネルギー	285kcal	563kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	254kcal
蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	7.8g	14.4g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	18.4g	24.7g	蛋白質	15.2g	21.0g
脂質	10.6g	11.6g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	18.1g	74.6g
ナトリウム	779mg	1222mg	ナトリウム	842mg	1286mg	ナトリウム	936mg	1380mg	ナトリウム	746mg	1212mg	ナトリウム	1162mg	1604mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	3.0g	4.1g
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	663kcal	1468kcal	エネルギー	728kcal	1552kcal	エネルギー	679kcal	1496kcal	エネルギー	648kcal	1458kcal	エネルギー	629kcal
蛋白質	32.0g	49.8g	蛋白質	35.9g	54.6g	蛋白質	29.1g	47.3g	蛋白質	40.0g	58.0g	蛋白質	36.2g	54.3g
脂質	32.7g	35.5g	脂質	38.3g	41.9g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.7g	35.2g
炭水化物	60.4g	230.6g	炭水化物	55.2g	227.2g	炭水化物	64.3g	234.7g	炭水化物	54.5g	225.6g	炭水化物	46.7g	217.8g
ナトリウム	2288mg	3639mg	ナトリウム	2305mg	3631mg	ナトリウム	2273mg	3601mg	ナトリウム	2179mg	3531mg	ナトリウム	2545mg	3871mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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

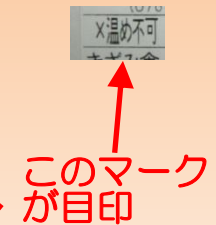


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	厚焼玉子	卵麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	さつま芋と豚肉の湯煮	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		
	中華うま煮	卵乳麦か	竹輪のごま炒め	麦	人参の炒りたら子	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	食べるトマトスープ	麦		
	和風スパゲティ	乳麦	若芽ともやしの酢の物	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	青梗菜の中華和え	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	175kcal	334kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	164kcal	323kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	7.8g	11.5g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	14.4g	47.4g
ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	681mg	1121mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ハッシュドポーク	乳麦	ブリの幽庵焼	麦	ヤンニョムチキン風	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏のカレー照煮込み	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	ピーマンのおかか和え		塩枝豆		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	枝豆のペペロンチーノ風			
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	ふきと人参の甘露煮	麦		
	★味噌汁	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のおひたし	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落		
	★味噌汁		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		★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	288kcal	447kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.8g	17.5g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	13.3g	14.0g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	22.4g	55.4g	
ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	876mg	1316mg	ナトリウム	752mg	1192mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	蕪とつくねの煮物	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦	豚肉とコーンのベッパー丼の具	乳麦		
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	人参煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	菜の花		麩の野菜あんかけ	麦		
	キャベツとザーサイのナムル	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦		
	★味噌汁	麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつお胡麻酢和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		★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	234kcal	393kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	223kcal	382kcal
	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	18.4g	22.1g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	
ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	746mg	1186mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	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	663kcal	1140kcal	エネルギー	728kcal	1205kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal
	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	35.9g	47.0g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	40.0g	51.1g
	脂質	32.7g	34.8g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	30.2g	32.3g
	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	55.2g	154.2g	炭水化物	64.3g	163.3g	炭水化物	54.5g	153.5g
	ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2273mg	3593mg	ナトリウム	2179mg	3499mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	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

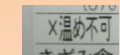


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

# 「ムース食」 週間献立表

	2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	肉団子の甘酢煮 卵乳麦			豚肉と大根の煮物 麦			牛肉と根菜の煮物 乳麦			きのこの玉子とじ 卵乳麦			豚すき 乳麦			
	一夜漬 乳麦			若芽のゴマ酢和え 麦			昆布の佃煮 麦			法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦			切干大根煮 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			★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	
	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	
	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
	昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の味噌煮 乳麦			鶏の幽庵焼き 乳麦			鮭の西京焼 乳麦			豚肉の生姜焼 乳麦			白身の竜田揚げ 乳麦		
		大根の千切煮 乳麦			昆布煮豆 乳麦			油揚げと菜の花の煮物 麦			切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦			肉団子のソース炒め 卵乳麦		
もやしサラダ 卵乳麦			ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦			メンマの中華和え 乳麦			若芽の酢味噌和え 乳麦			法蓮草と油揚げの煮物 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			★味噌汁(とろみ) 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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー		169kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	
蛋白質		8.9g	12.7g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	
脂質		7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物		17.3g	55.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	
ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg		
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g		
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	とんかつ 卵乳麦			白身魚しんじょう 卵乳麦			鶏肉のデミソース煮 乳麦			赤魚の味噌煮 乳麦			鶏肉のカレー風味焼き 乳麦			
	ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦			がんと煮 麦			白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦			赤玉南瓜の煮物 麦			ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦			
	サラダスパゲティ 卵乳麦			菜の花の辛子和え 乳麦			大豆大根煮 卵乳麦			ブロッコリーの煮物 乳麦			菜の花のおひたし 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			★味噌汁(とろみ) 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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	286kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	
	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	
	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	
	炭水化物	20.2g	58.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	
ナトリウム	815mg	1336mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg		
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	560kcal	1083kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	
	脂質	32.6g	34.7g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	
	炭水化物	50.8g	166.1g	炭水化物	48.4g	163.6g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	
	ナトリウム	2335mg	3902mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2206mg	3775mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	
	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	
	合	★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。			★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。			★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。			★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。			★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。			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。			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。			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。			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。		
	計	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。			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。			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。			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。			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。			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。			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。			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。			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

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7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(豆腐・えのき)		★ごはん150g 卵乳素 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)		★ごはん150g 卵乳素 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 卵乳素 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 卵乳素 白身魚のしんじょう コーンと挽肉の炒め物 葉の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ・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	419kcal	157kcal	413kcal	167kcal	440kcal	184kcal	450kcal	167kcal	431kcal
	たんぱく質	8.7g	13.8g	12.3g	17.5g	13.0g	19.3g	8.7g	14.6g	9.4g	15.0g
	脂質	7.8g	8.6g	5.5g	6.2g	8.1g	9.8g	8.7g	10.3g	7.9g	8.8g
炭水化物	15.0g	69.2g	15.1g	70.0g	9.8g	65.6g	18.0g	72.9g	16.6g	72.7g	
ナトリウム	641mg	789mg	581mg	728mg	677mg	903mg	759mg	985mg	676mg	903mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.5g	1.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★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 高野豆腐の味噌煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	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	270kcal	529kcal	241kcal	497kcal	236kcal	498kcal	226kcal	480kcal	225kcal	493kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	14.8g	19.9g	15.8g	21.4g	12.4g	17.5g	14.6g	20.6g
	脂質	15.3g	16.6g	11.6g	12.4g	10.6g	11.6g	12.0g	12.8g	13.8g	15.4g
炭水化物	16.3g	70.8g	17.5g	72.4g	19.1g	74.3g	17.6g	72.0g	11.3g	66.4g	
ナトリウム	756mg	946mg	723mg	951mg	747mg	977mg	717mg	865mg	698mg	927mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.8g	2.4g	1.9g	2.5g	1.8g	2.2g	1.8g	2.4g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオyster炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ カリフラワーの柚子味噌和え ★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	217kcal	483kcal	221kcal	477kcal	214kcal	470kcal	236kcal	500kcal	244kcal	498kcal
	たんぱく質	14.8g	20.6g	14.3g	19.5g	15.4g	20.7g	17.9g	23.6g	15.2g	20.4g
	脂質	9.2g	10.8g	13.1g	13.9g	12.3g	13.0g	9.9g	10.8g	10.6g	11.4g
炭水化物	18.5g	73.4g	10.3g	65.3g	9.4g	64.6g	16.7g	72.8g	19.8g	74.3g	
ナトリウム	838mg	1065mg	672mg	924mg	764mg	936mg	688mg	915mg	725mg	898mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.7g	2.4g	1.9g	2.4g	1.7g	2.3g	1.8g	2.3g	
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	652kcal	1431kcal	619kcal	1387kcal	617kcal	1408kcal	646kcal	1430kcal	636kcal	1422kcal
	たんぱく質	39.6g	55.8g	41.4g	56.9g	44.2g	61.4g	39.0g	55.7g	39.2g	56.0g
	脂質	32.3g	36.0g	30.2g	32.5g	31.0g	34.4g	30.6g	33.9g	32.3g	35.6g
	炭水化物	49.8g	213.4g	42.9g	207.7g	38.3g	204.5g	52.3g	217.7g	47.7g	213.4g
ナトリウム	2235mg	2800mg	1976mg	2603mg	2188mg	2816mg	2164mg	2765mg	2099mg	2728mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.0g	6.7g	5.5g	7.2g	5.4g	7.0g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	826kcal	1594kcal	814kcal	1605kcal	847kcal	1631kcal	835kcal	1621kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	47.5g	63.0g	51.9g	69.1g	46.4g	63.1g	47.1g	63.9g
	脂質	39.3g	43.0g	37.3g	39.6g	38.0g	41.4g	37.6g	40.9g	39.3g	42.6g
	炭水化物	78.7g	242.3g	74.8g	239.6g	66.1g	232.3g	81.2g	246.6g	75.9g	241.6g
	ナトリウム	2312mg	2877mg	2050mg	2677mg	2264mg	2892mg	2241mg	2842mg	2175mg	2804mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.2g	6.9g	5.7g	7.4g	5.6g	7.2g	5.5g	7.2g	

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

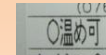
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

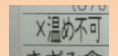


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



このマークが自印



- 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7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 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物		★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 コーンと挽肉の炒め物 葉の花のおひたし		
	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	358kcal	157kcal	350kcal	167kcal	360kcal	184kcal	377kcal	167kcal	360kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	12.3g	15.6g	13.0g	16.3g	8.7g	12.0g	9.4g	12.7g
	脂質	7.8g	8.3g	5.5g	6.0g	8.1g	8.6g	8.7g	9.2g	7.9g	8.4g
炭水化物	15.0g	56.9g	15.1g	57.0g	9.8g	51.7g	18.0g	59.9g	16.6g	58.5g	
ナトリウム	641mg	642mg	581mg	582mg	677mg	678mg	759mg	760mg	676mg	677mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 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 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ		★ごはん120g 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		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 キャベツのピーナッツ和え		
	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	270kcal	463kcal	241kcal	434kcal	236kcal	429kcal	226kcal	419kcal	225kcal	418kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	14.8g	18.1g	15.8g	19.1g	12.4g	15.7g	14.6g	17.9g
	脂質	15.3g	15.8g	11.6g	12.1g	10.6g	11.1g	12.0g	12.5g	13.8g	14.3g
炭水化物	16.3g	58.2g	17.5g	59.4g	19.1g	61.0g	17.6g	59.5g	11.3g	53.2g	
ナトリウム	756mg	757mg	723mg	724mg	747mg	748mg	717mg	718mg	698mg	699mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え		★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 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ カリフラワーの柚子味噌和え		
	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	217kcal	410kcal	221kcal	414kcal	214kcal	407kcal	236kcal	429kcal	244kcal	437kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	14.3g	17.6g	15.4g	18.7g	17.9g	21.2g	15.2g	18.5g
	脂質	9.2g	9.7g	13.1g	13.6g	12.3g	12.8g	9.9g	10.4g	10.6g	11.1g
炭水化物	18.5g	60.4g	10.3g	52.2g	9.4g	51.3g	16.7g	58.6g	19.8g	61.7g	
ナトリウム	838mg	839mg	672mg	673mg	764mg	765mg	688mg	689mg	725mg	726mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	
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	652kcal	1231kcal	619kcal	1198kcal	617kcal	1196kcal	646kcal	1225kcal	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	41.4g	51.3g	44.2g	54.1g	39.0g	48.9g	39.2g	49.1g
	脂質	32.3g	33.8g	30.2g	31.7g	31.0g	32.5g	30.6g	32.1g	32.3g	33.8g
	炭水化物	49.8g	175.5g	42.9g	168.6g	38.3g	164.0g	52.3g	178.0g	47.7g	173.4g
ナトリウム	2235mg	2238mg	1976mg	1979mg	2188mg	2191mg	2164mg	2167mg	2099mg	2102mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.4g	5.5g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	826kcal	1405kcal	814kcal	1393kcal	847kcal	1426kcal	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	47.5g	57.4g	51.9g	61.8g	46.4g	56.3g	47.1g	57.0g
	脂質	39.3g	40.8g	37.3g	38.8g	38.0g	39.5g	37.6g	39.1g	39.3g	40.8g
	炭水化物	78.7g	204.4g	74.8g	200.5g	66.1g	191.8g	81.2g	206.9g	75.9g	201.6g
	ナトリウム	2312mg	2315mg	2050mg	2053mg	2264mg	2267mg	2241mg	2244mg	2175mg	2178mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.6g	5.7g	5.5g	5.5g	

※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

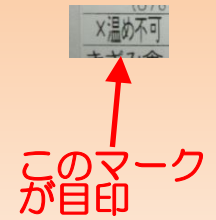


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 乳麦 豆腐の塩あんかけ煮 麦か ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦			★ごはん150g 豆腐ステーキ 卵 クリームコロッケ 乳麦か パジルポテトチキン 卵乳麦			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦落 えびポテトサラダ 卵乳麦え			★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 乳麦 麩とえのきのさっと煮 麦 インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 乳麦 野菜たっぷりマーボ炒め 麦か 人参と春雨のサラダ 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	223kcal	466kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.8g	9.9g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	449mg	450mg	ナトリウム	692mg	693mg
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	197mg	258mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	394mg	455mg
	リン	114mg	179mg	リン	71mg	136mg	リン	107mg	172mg	リン	153mg	218mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 麦落 ふきと人参の甘露煮 麦 玉子スパサラダ 卵乳麦			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 麦 大根と人参のきんぴら 麦 フレンチマカロニ 卵乳麦			★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 卵乳麦 菜の花のクリーム煮 麦 春雨とツナのサラダ 卵			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 麦 人参グラッセ 麦 じゃが芋のそぼろあん 麦 キャロットエッグ 卵乳麦			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 麦落 ジャガ芋きんぴら 麦 コールスローサラダ 卵乳麦		
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	763mg	764mg
	カリウム	581mg	642mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	580mg	641mg
	リン	119mg	184mg	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎ハイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎ハイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g フリの蒲焼 麦 人参シャトー 麦 ジャガ芋の中華炒め 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麦 スイートおさつ 麦 インゲンとキャベツのツナマヨ和え 卵麦			★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 麦 油揚げの玉子とじ 卵麦 れんこんとひじきのサラダ 卵乳麦			★ごはん150g えびカツ 麦え パジルマカロニ 麦 ナスの炒り煮 麦 カラフルサラダ 卵乳麦			★ごはん150g カレーのおろし和え 麦 小倉金時 麦 ハムの和風サラダ 卵乳麦		
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	456mg	457mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	538mg	599mg
	リン	123mg	188mg	リン	170mg	235mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg	リン	175mg	240mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん150g フリの蒲焼 麦 人参シャトー 麦 ジャガ芋の中華炒め 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麦 スイートおさつ 麦 インゲンとキャベツのツナマヨ和え 卵麦			★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 麦 油揚げの玉子とじ 卵麦 れんこんとひじきのサラダ 卵乳麦			★ごはん150g えびカツ 麦え パジルマカロニ 麦 ナスの炒り煮 麦 カラフルサラダ 卵乳麦			★ごはん150g カレーのおろし和え 麦 小倉金時 麦 ハムの和風サラダ 卵乳麦		
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	86.0g	244.4g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1555mg	1558mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	ナトリウム	1911mg	1914mg
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1364mg	1547mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1512mg	1695mg
	リン	356mg	551mg	リン	386mg	581mg	リン	421mg	616mg	リン	468mg	663mg	リン	400mg	595mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 乳麦 豆腐の塩あんかけ煮 麦か ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦			★ごはん150g 豆腐ステーキ 卵 クリームコロッケ 乳麦か パジルポテトチキン 卵乳麦			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦落 えびポテトサラダ 卵乳麦え			★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 乳麦 麩とえのきのさっと煮 麦 インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 乳麦 野菜たっぷりマーボ炒め 麦か 人参と春雨のサラダ 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.7g	39.8g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	55.7g	57.5g
	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	101.2g	259.6g
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1558mg	1561mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	1577mg	1580mg	ナトリウム	1912mg	1915mg
	カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1569mg	1752mg
	リン	363mg	558mg	リン	392mg	587mg	リン	424mg	619mg	リン	475mg	670mg	リン	403mg	598mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g

## お食事の作り方

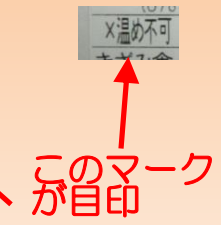


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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、よりきれいに盛り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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豆腐のツナあんかけ	麦乳麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦乳麦	白玉焼き	卵乳麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦		
	ひじきと挽肉の炒め物		ブロッコリーの煮物		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		鶏ミンチと小松菜の煮物			
	大根の甘酢漬け		人参と春雨のサラダ		ひじきとごぼうのナムル		わかめとパプリカの和え物		マリーネサラダ			
		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
	エネルギー	153kcal	443kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	5.3g	6.0g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g
ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	
カリウム	433mg	505mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	
リン	104mg	181mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鯖の磯辺焼き	麦乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル	麦乳麦	鶏のいそべ焼	麦乳麦	アジのカレー焼	麦乳麦		
	キャベツソテー		切干大根煮		タルタルソース(小袋)		インゲンソテー		ミックソテー			
	揚ナスの煮物		マッシュサラダ		ナスの挽肉炒め		豆腐の塩あんかけ煮		豚肉のマヨマスタード炒め			
	パンパシ	サラダ				法蓮草のごま和え		れんこんサラダ		ギャロットエッグ		
		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	344kcal	634kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	321kcal	611kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	24.0g	24.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	21.2g	21.9g
炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	730mg	731mg	
カリウム	635mg	707mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	557mg	629mg	
リン	251mg	328mg	リン	156mg	233mg	リン	248mg	325mg	リン	106mg	183mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g		
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	肉野菜炒め	麦乳麦	お魚ザンギ	卵乳麦	鶏肉のマニレード煮	麦乳麦	カレーの竜田揚	麦乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦乳麦		
	麩とえのきのさつと煮		塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー		牛肉とひじきの炒め煮			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		白菜と豚肉の煮びたし		たたきごぼう			
			スーパキャベツ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		コニスロニサラダ					
		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
	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	14.5g	19.4g
脂質	18.7g	19.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	19.3g	20.0g	
炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.9g	78.8g	
ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	475mg	476mg	
カリウム	461mg	533mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	532mg	604mg	カリウム	441mg	513mg	
リン	184mg	261mg	リン	221mg	298mg	リン	140mg	217mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	肉野菜炒め	麦乳麦	お魚ザンギ	卵乳麦	鶏肉のマニレード煮	麦乳麦	カレーの竜田揚	麦乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦乳麦		
	麩とえのきのさつと煮		塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー		牛肉とひじきの炒め煮			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		白菜と豚肉の煮びたし		たたきごぼう			
			スーパキャベツ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		コニスロニサラダ					
		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
	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	48.5g	50.6g
炭水化物	48.6g	237.3g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	58.7g	247.4g	
ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	
カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1512mg	1728mg	
リン	539mg	770mg	リン	535mg	766mg	リン	517mg	748mg	リン	441mg	672mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	たんぱく質	39.8g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.4g	58.1g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	48.7g	50.8g
	炭水化物	79.5g	268.2g	炭水化物	92.5g	281.2g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	81.7g	270.4g
	ナトリウム	1751mg	1754mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
	カリウム	1649mg	1865mg	カリウム	1658mg	1874mg	カリウム	1643mg	1859mg	カリウム	1625mg	1841mg
	リン	553mg	784mg	リン	541mg	772mg	リン	531mg	762mg	リン	453mg	684mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

## 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。