

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21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 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 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 乳麦 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 163kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.4g 炭水化物 16.1g ナトリウム 516mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 435kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.4g 炭水化物 73.4g ナトリウム 982mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 152kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.0g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1159mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 145kcal たんぱく質 4.0g 脂質 8.3g 炭水化物 13.1g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 415kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.2g 炭水化物 70.3g ナトリウム 1106mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 151kcal たんぱく質 3.8g 脂質 7.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 434kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.9g 炭水化物 76.0g ナトリウム 952mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 117kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.5g 炭水化物 11.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g
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 豚バラとこんにやくの煮物 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 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 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 卵麦 さばみりん干焼 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 麦 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 エネルギー 258kcal たんぱく質 8.2g 脂質 17.5g 炭水化物 17.4g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 524kcal たんぱく質 14.0g 脂質 18.4g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1426mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.7g 炭水化物 24.5g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 536kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.4g 炭水化物 80.9g ナトリウム 1435mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 265kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.7g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1331mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 556kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.1g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1223mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 33.7g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g
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 麦 ホツケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 生姜焼き 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 花野菜と鶏肉のバジル炒め 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 エネルギー 243kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.3g 炭水化物 18.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 513kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.2g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1126mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 208kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.4g 炭水化物 16.2g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 484kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.5g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 9.6g 脂質 15.4g 炭水化物 20.4g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 525kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.3g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1415mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 235kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 26.8g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 501kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.6g 炭水化物 83.2g ナトリウム 1453mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 266kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.0g 炭水化物 18.2g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g
合 計	★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 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 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 乳麦 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 664kcal たんぱく質 28.9g 脂質 38.2g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1472kcal たんぱく質 46.7g 脂質 41.0g 炭水化物 222.8g ナトリウム 3534mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2369mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1440kcal たんぱく質 51.5g 脂質 32.9g 炭水化物 227.6g ナトリウム 3698mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 660kcal たんぱく質 30.8g 脂質 36.4g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2527mg 食塩相当量 6.5g	フルセット エネルギー 1477kcal たんぱく質 48.5g 脂質 39.2g 炭水化物 226.3g ナトリウム 3852mg 食塩相当量 9.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 675kcal たんぱく質 31.6g 脂質 33.0g 炭水化物 61.3g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1491kcal たんぱく質 50.1g 脂質 36.6g 炭水化物 231.5g ナトリウム 3628mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 614kcal たんぱく質 29.6g 脂質 28.1g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2046mg 食塩相当量 5.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方



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

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 「刻み食」 週間献立表

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)			
朝	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★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 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット フルセット
食	エネルギー	163kcal 322kcal	エネルギー	152kcal 311kcal	エネルギー	145kcal 304kcal	エネルギー	151kcal 310kcal	エネルギー	117kcal 276kcal		
	蛋白質	5.5g 9.2g	蛋白質	4.9g 8.6g	蛋白質	4.0g 7.7g	蛋白質	3.8g 7.5g	蛋白質	6.8g 10.5g		
昼	★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 豚バラとこんにやくの煮物 さつま揚げとオクラのヒリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 たたきごぼう ★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		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	258kcal 417kcal	エネルギー	260kcal 419kcal	エネルギー	265kcal 424kcal	エネルギー	289kcal 448kcal	エネルギー	231kcal 390kcal		
食	蛋白質	8.2g 11.9g	蛋白質	13.0g 16.7g	蛋白質	17.2g 20.9g	蛋白質	16.3g 20.0g	蛋白質	11.2g 14.9g		
	脂質	17.5g 18.2g	脂質	11.7g 12.4g	脂質	12.7g 13.4g	脂質	17.2g 17.9g	脂質	5.6g 6.3g		
夕	★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 ホッケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	243kcal 402kcal	エネルギー	208kcal 367kcal	エネルギー	250kcal 409kcal	エネルギー	235kcal 394kcal	エネルギー	266kcal 425kcal		
食	蛋白質	15.2g 18.9g	蛋白質	14.8g 18.5g	蛋白質	9.6g 13.3g	蛋白質	11.5g 15.2g	蛋白質	11.6g 15.3g		
	脂質	12.3g 13.0g	脂質	9.4g 10.1g	脂質	15.4g 16.1g	脂質	8.7g 9.4g	脂質	17.0g 17.7g		
合	★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 ホッケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	664kcal 1141kcal	エネルギー	620kcal 1097kcal	エネルギー	660kcal 1137kcal	エネルギー	675kcal 1152kcal	エネルギー	614kcal 1091kcal		
計	蛋白質	28.9g 40.0g	蛋白質	32.7g 43.8g	蛋白質	30.8g 41.9g	蛋白質	31.6g 42.7g	蛋白質	29.6g 40.7g		
	脂質	38.2g 40.3g	脂質	29.2g 31.3g	脂質	36.4g 38.5g	脂質	33.0g 35.1g	脂質	28.1g 30.2g		
計	炭水化物	52.1g 151.1g	炭水化物	57.0g 156.0g	炭水化物	53.8g 152.8g	炭水化物	61.3g 160.3g	炭水化物	63.1g 162.1g		
	ナトリウム	2185mg 3505mg	ナトリウム	2369mg 3689mg	ナトリウム	2527mg 3847mg	ナトリウム	2301mg 3621mg	ナトリウム	2046mg 3366mg		
	食塩相当量	5.5g 8.9g	食塩相当量	6.0g 9.3g	食塩相当量	6.5g 9.8g	食塩相当量	5.9g 9.2g	食塩相当量	5.2g 8.6g		

★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

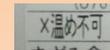


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 「ムース食」 週間献立表

		2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)					
朝	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	フロコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦				
	一夜漬	乳麦		若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	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			
	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g
	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	昼	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g				
		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦			
		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦			
メンマの中華和え		乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	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	★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			
エネルギー		202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal
蛋白質		7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g
脂質		10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物		19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g
ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
夕	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦				
	大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦				
	ハムとフロコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か				
	★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			
	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	411kcal
	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g
ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	899mg	1422mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	463kcal	986kcal
	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g
	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g
	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.9g	160.2g
	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2184mg	3753mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2105mg	3672mg
	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g

## 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。

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)						
朝食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	鶏じゃが煮	麦	自身煮のしんじょう	麦	厚焼き玉子	麦	鶏としめじの生姜バター風味	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦					
	煮生酢	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	大根の甘酢漬け	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	マリネサラダ	麦					
	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻葱・揚げ)	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	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	177kcal	450kcal			
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	9.3g	14.7g	たんぱく質	9.4g	15.7g			
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g			
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	12.9g	68.7g			
	ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	687mg	913mg			
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g			
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦					
	きのこソテー	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ピーマンのおかか和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆	麦					
	ブロッコリーの玉子とじ	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	ネギ味噌炒め	麦	もすくの酢の物	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	菜の花の菜種和え	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	れんこんサラダ	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	麦	平さやいんげんのごまきん粉	麦					
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(ひじき・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	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	496kcal			
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	19.9g	25.0g			
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.3g	11.1g			
	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	16.2g	71.1g			
	ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	650mg	878mg			
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	麦	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦					
	うま塩キャベツ	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根とピーマンの煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	春雨のピーナッツ和え	麦					
	オクラとコーンのおろし和え	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					
★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・巻葱)	麦	★味噌汁(若芽・巻葱)	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	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	232kcal	486kcal			
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	17.9g	23.8g	たんぱく質	11.9g	17.0g			
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g			
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	16.1g	71.9g			
	ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	776mg	1027mg			
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g			
合計	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	635kcal	1413kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	649kcal	1432kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	40.3g	56.5g	たんぱく質	41.0g	57.3g	たんぱく質	41.2g	57.7g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	33.1g	35.7g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	44.3g	208.8g	炭水化物	48.7g	214.4g	炭水化物	48.9g	214.0g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2068mg	2695mg	ナトリウム	1974mg	2600mg	ナトリウム	2148mg	2750mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal	エネルギー	850kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	48.6g	65.1g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	40.2g	42.8g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	72.1g	236.6g	炭水化物	80.6g	246.3g	炭水化物	77.8g	242.9g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2144mg	2771mg	ナトリウム	2048mg	2674mg	ナトリウム	2225mg	2827mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g

※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。

### 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17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢		★ごはん120g 鶏じわが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 自身煮のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.4g	12.7g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み きのこソテー ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め れんこんサラダ		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もすくの酢の物		★ごはん120g ホッケの照焼 瑞枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 平さやいんげんのごまきな粉			
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.3g	10.8g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	614mg	615mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ホークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 照焼チキン 菜の花 大根とピーマンの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え			
	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	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	259kcal	452kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	13.1g	13.6g
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	776mg	777mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	48.7g	174.4g
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	80.6g	206.3g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2048mg	2051mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

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

※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。

このマークが自印



- 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17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)			
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	油揚げのまよとじ	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	卵		
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	キャベツとザーサイ炒め	卵	パスタのクリーム煮	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	468mg	469mg
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	543mg	604mg
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	188mg	253mg	リン	85mg	150mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	シヤカ芋きんぴら	卵	人参しりしり	卵	野菜コロッケ	卵	煮込みタンドリーチキン	卵	白身フライ	卵		
	玉子スハサラダ	卵	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	オニオンソテー	卵	コーンソテー	卵	人参のきんぴら	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	325mg	326mg
	カリウム	398mg	459mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	485mg	546mg
リン	124mg	189mg	リン	167mg	232mg	リン	117mg	182mg	リン	167mg	232mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	ツナあっさり煮	卵	スパソテー	卵	ホーケンシヤニ	卵	鱈の塩焼	卵	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵		
	キャベツのピーナツ和え	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	野菜たっぷりマーボ炒め	卵	人参のレモン煮	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	683mg	684mg
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	681mg	742mg	カリウム	525mg	586mg	
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	184mg	249mg	リン	163mg	228mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	コーンスロースアラダ	卵	コーンスロースアラダ	卵	コーンスロースアラダ	卵	コーンスロースアラダ	卵	コーンスロースアラダ	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	86.1g	244.5g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1476mg	1479mg
	カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1553mg	1736mg
	リン	366mg	561mg	リン	447mg	642mg	リン	489mg	684mg	リン	415mg	610mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	
合計(間食込)	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.3g	259.7g
	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1477mg	1480mg
	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1610mg	1793mg
	リン	372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	495mg	690mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g

※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する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)							
朝食	★ごはん180g	豚肉のマヨマスタード炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとごぼうのナムル	卵麦 麦落か 麦	★ごはん180g	豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ	卵麦 麦	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中巻風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g	豚肉とぶきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 キャベツとウインナーのソテー	麦 麦 乳麦	
	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	172kcal	462kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g	
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.3g	
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.6g	75.5g	
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	571mg	572mg	
	カリウム	373mg	445mg	カリウム	302mg	374mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	521mg	593mg	
	リン	124mg	201mg	リン	93mg	170mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	150mg	227mg	
	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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 春雨の五目炒め キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g	チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ヒヨコと人参のツナ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん180g	マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 卵麦 麦	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g	赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 コンソレ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦
エネルギー		315kcal	605kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	
たんぱく質		13.7g	18.6g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.4g	
脂質		19.6g	20.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物		20.1g	83.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	
ナトリウム		632mg	633mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	630mg	631mg	
カリウム		364mg	436mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	547mg	619mg	
リン		174mg	251mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g	アジの幽庵焼 人参のきんぴら 揚ナスの煮物 カラカラのフリフリ和え	麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g	メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし 菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦 麦	
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g	
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g	
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	841mg	913mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	439mg	511mg	
	リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	193mg	270mg	リン	178mg	255mg	リン	160mg	237mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
	合計	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
たんぱく質		38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
脂質		43.4g	45.5g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	
炭水化物		75.0g	263.7g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	56.0g	244.7g	
ナトリウム		2083mg	2086mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	
カリウム		1578mg	1794mg	カリウム	1630mg	1794mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1507mg	1723mg	
リン		526mg	757mg	リン	475mg	706mg	リン	487mg	718mg	リン	440mg	671mg	リン	514mg	745mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	43.6g	45.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.6g	44.7g		
炭水化物	105.9g	294.6g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	86.9g	275.6g		
ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1858mg	1861mg		
カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1627mg	1843mg		
リン	540mg	771mg	リン	489mg	720mg	リン	499mg	730mg	リン	446mg	677mg	リン	528mg	759mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g		

※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。  
 ※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。