

「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
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
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
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

★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



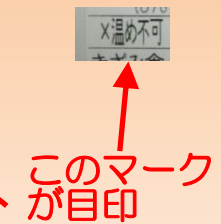
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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		★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		★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		★全粥240g 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 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 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		★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		★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		★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁		★全粥240g 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		麦 麦 麦落 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	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		
	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		
計	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		
	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

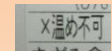


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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	温泉玉子 卵麦		★全粥240g		金時豆の煮物 乳麦		★全粥240g		五目豆腐煮 乳麦		
		一夜漬 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		若竹煮 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		フロコリーと鶏肉の煮物 乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦				★味噌汁(とろみ) 麦				大根と椎茸の煮物 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
	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
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	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
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	
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	
昼	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き 乳麦		★全粥240g		鮭の照焼 麦		★全粥240g		クリームコロッケ 乳麦		
		牛肉と根菜の煮物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏肉のすき焼き煮 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦				菜の花の辛子和え 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦		
						★味噌汁(とろみ) 麦				南瓜とハムのサラダ 卵乳麦		
										★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	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	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
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g
	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
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	
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	
夕	★全粥240g	白身フライタルタル 卵乳麦		★全粥240g		ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦		★全粥240g		白身のおろし煮 乳麦		
		大豆大根煮 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦				切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		枝豆とかにかまの煮物 卵乳麦		
						青菜のおひたし 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		白菜と若芽の煮物 卵乳麦		
										★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	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	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
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g
	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
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	
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	
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	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	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
	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g
	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
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	
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	
計	★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。											
	天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。											
	ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。											
	嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。											

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ
 (あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
 お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
 600W 20～25秒
 200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
 ※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


(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 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏じわが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏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 ★味噌汁(巻葱・揚げ)			
	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	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g
炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	71.8g	
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	584mg	812mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー煮込み きのこソテー フロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つげ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 平さやいんげんのごまきん粉 ★味噌汁(ひじき・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	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.2g	11.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g
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	15.8g	70.7g	
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	614mg	761mg	
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	1.6g	1.9g	
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			
	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		
夕食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・巻葱)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・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	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	259kcal	521kcal
	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	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.8g
	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 たんぱく質 41.2g 脂質 29.0g 炭水化物 52.7g ナトリウム 2208mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 661kcal たんぱく質 40.6g 脂質 28.7g 炭水化物 63.5g ナトリウム 2080mg 食塩相当量 5.3g		エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g 脂質 32.6g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2068mg 食塩相当量 5.2g		エネルギー 659kcal たんぱく質 41.0g 脂質 33.1g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1974mg 食塩相当量 5.1g		エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 31.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g			
	エネルギー 833kcal たんぱく質 47.3g 脂質 36.1g 炭水化物 84.6g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.7g		エネルギー 859kcal たんぱく質 47.5g 脂質 35.7g 炭水化物 92.4g ナトリウム 2154mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g 脂質 39.6g 炭水化物 72.1g ナトリウム 2144mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 866kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.2g 炭水化物 80.6g ナトリウム 2048mg 食塩相当量 5.3g		エネルギー 850kcal たんぱく質 48.6g 脂質 38.6g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.7g			
	エネルギー 1613kcal たんぱく質 163.3g 脂質 113.3g 炭水化物 248.9g ナトリウム 2908mg 食塩相当量 11.2g		エネルギー 1636kcal たんぱく質 163.3g 脂質 113.3g 炭水化物 258.0g ナトリウム 2782mg 食塩相当量 11.1g		エネルギー 1610kcal たんぱく質 161.0g 脂質 111.0g 炭水化物 236.6g ナトリウム 2771mg 食塩相当量 11.0g		エネルギー 1644kcal たんぱく質 164.4g 脂質 114.4g 炭水化物 246.3g ナトリウム 2674mg 食塩相当量 11.2g		エネルギー 1633kcal たんぱく質 163.3g 脂質 113.3g 炭水化物 242.9g ナトリウム 2827mg 食塩相当量 11.1g			
	エネルギー 833kcal たんぱく質 47.3g 脂質 36.1g 炭水化物 84.6g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.7g		エネルギー 859kcal たんぱく質 47.5g 脂質 35.7g 炭水化物 92.4g ナトリウム 2154mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g 脂質 39.6g 炭水化物 72.1g ナトリウム 2144mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 866kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.2g 炭水化物 80.6g ナトリウム 2048mg 食塩相当量 5.3g		エネルギー 850kcal たんぱく質 48.6g 脂質 38.6g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.7g			
	エネルギー 833kcal たんぱく質 47.3g 脂質 36.1g 炭水化物 84.6g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.7g		エネルギー 859kcal たんぱく質 47.5g 脂質 35.7g 炭水化物 92.4g ナトリウム 2154mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g 脂質 39.6g 炭水化物 72.1g ナトリウム 2144mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 866kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.2g 炭水化物 80.6g ナトリウム 2048mg 食塩相当量 5.3g		エネルギー 850kcal たんぱく質 48.6g 脂質 38.6g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.7g			

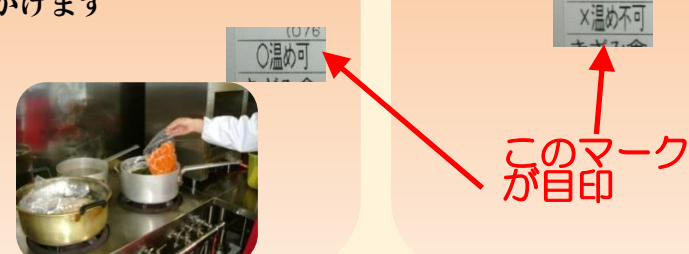
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。

※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て完了です。



このマークが自印



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 野菜炒め かぼちゃのクリームサラダ	★ごはん150g 油揚げのまよとじ 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 麩とえのきのさっと煮 青菜のおかまヨネーと和え	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース キャベツとザーサイ炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 大根なます	エネルギー 285kcal	エネルギー 249kcal	エネルギー 282kcal	エネルギー 244kcal	エネルギー 305kcal
たんぱく質	たんぱく質 4.4g	たんぱく質 5.7g	たんぱく質 10.9g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 10.1g	脂質	脂質 17.0g	脂質 17.8g	脂質 16.5g	脂質 15.2g
炭水化物	炭水化物 21.1g	炭水化物 20.0g	炭水化物 21.9g	炭水化物 21.8g	炭水化物 31.5g	ナトリウム	ナトリウム 561mg	ナトリウム 677mg	ナトリウム 468mg	ナトリウム 593mg
ナトリウム	ナトリウム 520mg	ナトリウム 561mg	ナトリウム 677mg	ナトリウム 468mg	ナトリウム 593mg	カリウム	カリウム 371mg	カリウム 469mg	カリウム 604mg	カリウム 475mg
リン	リン 61mg	リン 120mg	リン 188mg	リン 85mg	リン 155mg	食塩相当量	食塩相当量 1.3g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.2g	食塩相当量 1.5g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 シヤカ芋きんぴら 玉子スハサラダ	★ごはん150g 酢豚 人参しりしり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん150g 野菜コロッケ オニオンソーテー 豚肉のマヨマスタード炒め 中華サラダ	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソーテー 小倉金時 インゲンのごま和え	★ごはん150g 白身フライ 人参のきんぴら シヤカ芋のカレー煮 たまたごぼう	エネルギー 359kcal	エネルギー 352kcal	エネルギー 383kcal	エネルギー 386kcal	エネルギー 359kcal
たんぱく質	たんぱく質 11.3g	たんぱく質 11.6g	たんぱく質 7.9g	たんぱく質 12.4g	たんぱく質 9.4g	脂質	脂質 16.9g	脂質 24.6g	脂質 20.9g	脂質 19.8g
炭水化物	炭水化物 30.3g	炭水化物 38.7g	炭水化物 31.9g	炭水化物 37.3g	炭水化物 35.4g	ナトリウム	ナトリウム 667mg	ナトリウム 651mg	ナトリウム 325mg	ナトリウム 561mg
ナトリウム	ナトリウム 667mg	ナトリウム 693mg	ナトリウム 651mg	ナトリウム 325mg	ナトリウム 561mg	カリウム	カリウム 459mg	カリウム 757mg	カリウム 546mg	カリウム 483mg
リン	リン 124mg	リン 167mg	リン 117mg	リン 167mg	リン 134mg	食塩相当量	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 0.8g	食塩相当量 1.4g
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g カルピ井の真 ツナあっさり煮 キャベツのピーナツ和え	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソーテー ひき肉と豆腐のうま煮 ホテトサラダ	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g ホークンシヤニ 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	◎ハイチッブル(缶) 75g ★ごはん150g 鱈の塩焼 人参のレモン煮 里芋のおろし揚げ出し コーンスロークサラダ	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ジャガ芋の洋風あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	エネルギー 333kcal	エネルギー 368kcal	エネルギー 323kcal	エネルギー 378kcal	エネルギー 338kcal
たんぱく質	たんぱく質 13.0g	たんぱく質 12.2g	たんぱく質 12.0g	たんぱく質 11.2g	たんぱく質 11.6g	脂質	脂質 20.1g	脂質 18.5g	脂質 24.2g	脂質 22.8g
炭水化物	炭水化物 27.2g	炭水化物 30.4g	炭水化物 26.8g	炭水化物 27.0g	炭水化物 21.7g	ナトリウム	ナトリウム 889mg	ナトリウム 849mg	ナトリウム 683mg	ナトリウム 808mg
ナトリウム	ナトリウム 889mg	ナトリウム 850mg	ナトリウム 781mg	ナトリウム 683mg	ナトリウム 808mg	カリウム	カリウム 672mg	カリウム 588mg	カリウム 586mg	カリウム 606mg
リン	リン 181mg	リン 160mg	リン 184mg	リン 163mg	リン 160mg	食塩相当量	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.1g
夕食	★ごはん150g カルピ井の真 ツナあっさり煮 キャベツのピーナツ和え	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソーテー ひき肉と豆腐のうま煮 ホテトサラダ	★ごはん150g ホークンシヤニ 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	★ごはん150g 鱈の塩焼 人参のレモン煮 里芋のおろし揚げ出し コーンスロークサラダ	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ジャガ芋の洋風あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	エネルギー 977kcal	エネルギー 969kcal	エネルギー 988kcal	エネルギー 1008kcal	エネルギー 1002kcal
たんぱく質	たんぱく質 28.7g	たんぱく質 29.5g	たんぱく質 30.8g	たんぱく質 27.4g	たんぱく質 31.1g	脂質	脂質 54.0g	脂質 60.9g	脂質 61.6g	脂質 57.8g
炭水化物	炭水化物 78.6g	炭水化物 89.1g	炭水化物 80.6g	炭水化物 86.1g	炭水化物 88.6g	ナトリウム	ナトリウム 2103mg	ナトリウム 2112mg	ナトリウム 1477mg	ナトリウム 1962mg
ナトリウム	ナトリウム 2079mg	ナトリウム 2103mg	ナトリウム 2109mg	ナトリウム 1477mg	ナトリウム 1962mg	カリウム	カリウム 1502mg	カリウム 1557mg	カリウム 1553mg	カリウム 1564mg
リン	リン 366mg	リン 447mg	リン 489mg	リン 415mg	リン 449mg	食塩相当量	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 5.0g
合計	エネルギー 1025kcal	エネルギー 1033kcal	エネルギー 1036kcal	エネルギー 1071kcal	エネルギー 1050kcal	たんぱく質	たんぱく質 60.6g	たんぱく質 62.7g	たんぱく質 61.6g	たんぱく質 63.4g
たんぱく質	たんぱく質 29.1g	たんぱく質 29.9g	たんぱく質 31.2g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 31.5g	脂質	脂質 62.5g	脂質 62.8g	脂質 63.5g	脂質 59.7g
炭水化物	炭水化物 90.1g	炭水化物 104.6g	炭水化物 92.1g	炭水化物 101.3g	炭水化物 100.1g	ナトリウム	ナトリウム 2082mg	ナトリウム 2109mg	ナトリウム 1480mg	ナトリウム 1965mg
ナトリウム	ナトリウム 2079mg	ナトリウム 2106mg	ナトリウム 2112mg	ナトリウム 1477mg	ナトリウム 1965mg	カリウム	カリウム 1375mg	カリウム 1387mg	カリウム 1793mg	カリウム 1620mg
リン	リン 372mg	リン 454mg	リン 495mg	リン 418mg	リン 455mg	食塩相当量	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 5.0g
合計(間食込)	エネルギー 1025kcal	エネルギー 1033kcal	エネルギー 1036kcal	エネルギー 1071kcal	エネルギー 1050kcal	たんぱく質	たんぱく質 60.6g	たんぱく質 62.7g	たんぱく質 61.6g	たんぱく質 63.4g
たんぱく質	たんぱく質 29.1g	たんぱく質 29.9g	たんぱく質 31.2g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 31.5g	脂質	脂質 62.5g	脂質 62.8g	脂質 63.5g	脂質 59.7g
炭水化物	炭水化物 90.1g	炭水化物 104.6g	炭水化物 92.1g	炭水化物 101.3g	炭水化物 100.1g	ナトリウム	ナトリウム 2082mg	ナトリウム 2109mg	ナトリウム 1480mg	ナトリウム 1965mg
ナトリウム	ナトリウム 2079mg	ナトリウム 2106mg	ナトリウム 2112mg	ナトリウム 1477mg	ナトリウム 1965mg	カリウム	カリウム 1375mg	カリウム 1387mg	カリウム 1793mg	カリウム 1620mg
リン	リン 372mg	リン 454mg	リン 495mg	リン 418mg	リン 455mg	食塩相当量	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 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。

このマークが自印



- 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。

(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	★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	★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	★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	★ごはん180g	豚肉とぶきの炒め煮 筍とえのきのさっと煮 キャベツとウィンナーのソテー						
	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						
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	★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 ピーマンと人参のツナ和え	★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)	★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	★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 ニンジンサラダ						
	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						
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g						
	★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	★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焼和え	★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	★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 カニマヨネーズサラダ	★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						
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量

※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

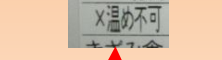


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。