

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)					
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜と挽肉のとりみ煮 キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 蕪のとろとろ煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のスープ煮 人参しりしり ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 5.3g 脂質 10.8g 炭水化物 16.5g ナトリウム 558mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 459kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.8g 炭水化物 73.7g ナトリウム 999mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 162kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.2g 炭水化物 13.5g ナトリウム 642mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 440kcal たんぱく質 16.0g 脂質 8.9g 炭水化物 70.1g ナトリウム 1086mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 180kcal たんぱく質 6.9g 脂質 9.0g 炭水化物 19.1g ナトリウム 638mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 452kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.0g 炭水化物 76.1g ナトリウム 1079mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.9g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 71kcal たんぱく質 4.1g 脂質 1.5g 炭水化物 9.9g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g
昼	★やわらかごはん180g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 213kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 490kcal たんぱく質 23.4g 脂質 11.0g 炭水化物 71.7g 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 186kcal たんぱく質 9.9g 脂質 9.0g 炭水化物 17.1g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 456kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.9g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1272mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 197kcal たんぱく質 7.9g 脂質 8.5g 炭水化物 21.7g ナトリウム 976mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 471kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.4g 炭水化物 80.0g ナトリウム 1442mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 206kcal たんぱく質 10.7g 脂質 9.2g 炭水化物 18.7g ナトリウム 808mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 472kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1252mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 11.7g 脂質 14.3g 炭水化物 14.1g ナトリウム 577mg 食塩相当量 1.5g
夕	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 12.2g 脂質 17.3g 炭水化物 20.0g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 559kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.2g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 301kcal たんぱく質 11.5g 脂質 17.8g 炭水化物 21.1g ナトリウム 1008mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 576kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.7g 炭水化物 79.4g ナトリウム 1450mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 284kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.6g 炭水化物 24.7g ナトリウム 831mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.5g 炭水化物 81.9g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 12.6g 脂質 17.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 549kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.3g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1383mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 295kcal たんぱく質 11.8g 脂質 18.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g
合	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 689kcal たんぱく質 34.5g 脂質 37.4g 炭水化物 51.7g ナトリウム 2388mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1508kcal たんぱく質 52.9g 脂質 41.0g 炭水化物 222.7g ナトリウム 3737mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal たんぱく質 30.8g 脂質 34.0g 炭水化物 51.7g ナトリウム 2480mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1472kcal たんぱく質 48.9g 脂質 37.5g 炭水化物 223.8g ナトリウム 3808mg 食塩相当量 9.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 29.1g 脂質 32.1g 炭水化物 65.5g ナトリウム 2445mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 47.0g 脂質 34.9g 炭水化物 238.0g ナトリウム 3795mg 食塩相当量 9.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 627kcal たんぱく質 30.9g 脂質 32.4g 炭水化物 51.1g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1435kcal たんぱく質 48.8g 脂質 35.3g 炭水化物 221.4g ナトリウム 3695mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 592kcal たんぱく質 27.6g 脂質 34.7g 炭水化物 42.2g ナトリウム 1915mg 食塩相当量 4.9g

★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

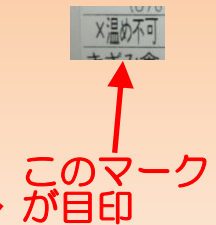


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)						
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜と挽肉のとりみ煮 キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 蕪のとろとろ煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のスープ煮 人参しりしり ★味噌汁						
	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	187kcal	346kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	141kcal	300kcal			
	たんぱく質	5.3g	9.0g	たんぱく質	9.4g	13.1g	たんぱく質	6.9g	10.6g	たんぱく質	7.6g	11.3g	たんぱく質	4.1g	7.8g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	1.5g	2.2g
	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	9.9g	42.9g
ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	527mg	967mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼 食	★全粥240g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁						
	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	213kcal	372kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
	たんぱく質	17.0g	20.7g	たんぱく質	9.9g	13.6g	たんぱく質	7.9g	11.6g	たんぱく質	10.7g	14.4g	たんぱく質	11.7g	15.4g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	14.1g	47.1g
ナトリウム	984mg	1424mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	976mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	577mg	1017mg	
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕 食	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁						
	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	289kcal	448kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	295kcal	454kcal
	たんぱく質	12.2g	15.9g	たんぱく質	11.5g	15.2g	たんぱく質	14.3g	18.0g	たんぱく質	12.6g	16.3g	たんぱく質	11.8g	15.5g
	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	18.2g	51.2g
ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	811mg	1251mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	689kcal	1166kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal
	たんぱく質	34.5g	45.6g	たんぱく質	30.8g	41.9g	たんぱく質	29.1g	40.2g	たんぱく質	30.9g	42.0g	たんぱく質	27.6g	38.7g
	脂質	37.4g	39.5g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	34.7g	36.8g
	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	65.5g	164.5g	炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	42.2g	141.2g
	ナトリウム	2388mg	3708mg	ナトリウム	2480mg	3800mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	1915mg	3235mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	4.9g	8.3g	

★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

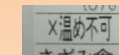


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3月7日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		フロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		
	白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	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			
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	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	
	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
	昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦	
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物		乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		
★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		176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	
蛋白質		4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g	
脂質		9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	
炭水化物		18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	
ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg		
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g		
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	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	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	
	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	
	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	
ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg		
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g		
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	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal	
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g	
	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g	
	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g	
	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	
	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	
	合	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal
		蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g
		脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g
炭水化物		56.6g	171.8g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g	
ナトリウム		2174mg	3743mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	
食塩相当量		5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	
計		エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal
		蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g
		脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g
		炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g
	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	
	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	

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

★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

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	えび団子とかぶの煮物	千草焼き	豚肉と厚揚げの煮物	厚揚げ玉子	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物					
	大根とひじきのうま煮	コンニャクのおあじ炒め	蒸し鶏と春雨の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物					
	キャベツとベーコンの和え物	大豆とトマトのマリネサラダ	コルスロニサラダ	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬	大根の甘酢漬					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・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	188kcal	443kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	692mg	943mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	611mg	837mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	鶏肉のごま焼き	鯖の磯辺焼き	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め					
	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	ピーマンソテー	法蓮草の煮びたし	ひじきの具だくさん煮	ひじきの具だくさん煮	ひじきの具だくさん煮	ひじきの具だくさん煮	ひじきの具だくさん煮	ひじきの具だくさん煮					
	オクラのペペロンチーノ	鶏肉の青じそ南蛮	大根の柚香煮	大根とベーコンの煮物	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え					
	ブロッコリーの煮物	菜の花の菜種和え	じゃが芋の中華風サラダ	竹の子のカレーそぼろ炒め	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)					
白菜のごま味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(白菜・人参)												
★すまし汁(鰯系玉子・えのき)	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	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	232kcal	494kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	14.3g	20.0g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.7g	14.6g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	13.9g	69.6g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg	976mg	ナトリウム	644mg	870mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	サワラのバジルオリーブ焼	ロールキャベツのトマト煮込み	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ	白身魚の竜田揚げ					
	平さやいんげん	さつま揚げと小松菜の煮浸し	人参のレモン煮	高野豆腐と鶏肉の煮物	チキンアラビアータ	チキンアラビアータ	チキンアラビアータ	チキンアラビアータ	チキンアラビアータ	チキンアラビアータ					
	鶏じゃが煮	キャベツのピーナッツ和え	高野豆腐と鶏肉の煮物	オクラとコーンのおろし和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え	野菜のピーナッツ和え					
	菜の花とツナの辛子和え	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)					
★味噌汁(白菜・なめこ)															
	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	194kcal	450kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.6g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	78.7g	炭水化物	17.2g	72.1g
	ナトリウム	638mg	866mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	973mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g
合計	エネルギー	623kcal	1393kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal
	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.8g
	脂質	29.8g	32.7g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	35.3g	脂質	32.5g	35.7g
	炭水化物	48.2g	212.2g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	218.6g	炭水化物	47.1g	213.0g
	ナトリウム	2072mg	2716mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2786mg	ナトリウム	2050mg	2650mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.2g
	脂質	36.8g	39.7g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	42.3g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	77.1g	241.1g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	76.0g	241.9g
	ナトリウム	2146mg	2790mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2862mg	ナトリウム	2127mg	2727mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※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

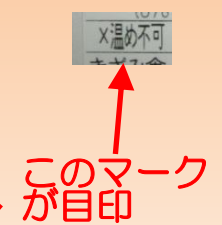


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとペコンの和え物		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおあじ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスロニサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 葱と若芽の酢の物		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	188kcal	381kcal	132kcal	325kcal	181kcal	374kcal	165kcal	358kcal	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	8.5g	11.8g	7.4g	10.7g	9.8g	13.1g	8.4g	11.7g
	脂質	10.2g	10.7g	5.0g	5.5g	10.1g	10.6g	6.3g	6.8g	7.5g	8.0g
炭水化物	13.8g	55.7g	14.2g	56.1g	16.4g	58.3g	16.9g	58.8g	16.0g	57.9g	
ナトリウム	692mg	693mg	641mg	642mg	628mg	629mg	611mg	612mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし 大根とベーコンの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め		★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え		
	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	241kcal	434kcal	260kcal	453kcal	256kcal	449kcal	252kcal	445kcal	232kcal	425kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	18.7g	22.0g	15.7g	19.0g	15.2g	18.5g	14.3g	17.6g
	脂質	13.3g	13.8g	14.4g	14.9g	13.1g	13.6g	15.9g	16.4g	13.7g	14.2g
炭水化物	17.8g	59.7g	15.4g	57.3g	17.4g	59.3g	12.2g	54.1g	13.9g	55.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	640mg	641mg	715mg	716mg	748mg	749mg	644mg	645mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮しめ キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 ハンパングニャサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
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	194kcal	387kcal	262kcal	455kcal	195kcal	388kcal	230kcal	423kcal	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	13.1g	16.4g	16.2g	19.5g	14.1g	17.4g	16.3g	19.6g
	脂質	6.3g	6.8g	13.7g	14.2g	9.6g	10.1g	9.3g	9.8g	11.3g	11.8g
	炭水化物	16.6g	58.5g	21.8g	63.7g	9.7g	51.6g	24.2g	66.1g	17.2g	59.1g
ナトリウム	638mg	639mg	839mg	840mg	603mg	604mg	783mg	784mg	713mg	714mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	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	623kcal	1202kcal	654kcal	1233kcal	632kcal	1211kcal	647kcal	1226kcal	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g	39.1g	49.0g	39.0g	48.9g
	脂質	29.8g	31.3g	33.1g	34.6g	32.8g	34.3g	31.5g	33.0g	32.5g	34.0g
	炭水化物	48.2g	173.9g	51.4g	177.1g	43.5g	169.2g	53.3g	179.0g	47.1g	172.8g
ナトリウム	2072mg	2075mg	2120mg	2123mg	1946mg	1949mg	2142mg	2145mg	2050mg	2053mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	855kcal	1434kcal	829kcal	1408kcal	846kcal	1425kcal	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	47.7g	57.6g	47.0g	56.9g	47.0g	56.9g	46.4g	56.3g
	脂質	36.8g	38.3g	40.1g	41.6g	39.8g	41.3g	38.5g	40.0g	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.1g	202.8g	80.3g	206.0g	71.3g	197.0g	81.5g	207.2g	76.0g	201.7g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	2197mg	2200mg	2022mg	2025mg	2218mg	2221mg	2127mg	2130mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	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

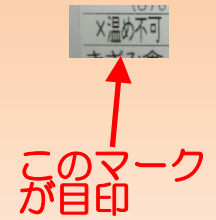


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)		
朝食	★ごはん150g	厚焼芋	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	揚げ真夏の柚子おろしあん	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物	
	卵麦	大豆の肉じゃが煮	卵麦	きのこのきんぴら	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	人参しりしり	
	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	フロコリーのツナマヨ和え	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	パスタのサラダ	卵麦	さつま芋サラダ	
	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	239kcal	482kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	312kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.2g
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	22.0g
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	18.9g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	438mg
	カリウム	415mg	476mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	289mg
リン	138mg	203mg	リン	154mg	219mg	リン	80mg	145mg	リン	123mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ	
	麦	ナスの挽肉炒め	麦	スパダマド炒め	麦	マカロニの和風ソテー	麦	人参ジャトー	麦	平ぎやいんげん	
	卵麦	青のりポテトサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	きんぴられんこん	
	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	330kcal	573kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	336kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.0g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	19.3g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	26.7g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	720mg
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	596mg	657mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	444mg
リン	108mg	173mg	リン	131mg	196mg	リン	120mg	185mg	リン	184mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	
	★ごはん150g	お魚ザンギ	★ごはん150g	マニホ豆腐	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	
	卵麦	人参のきんぴら	麦	ひとくちがんも煮	麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	オクラのべべロンチーノ	
	麦	さつま芋の甘露煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	菜の花のクリーム煮	卵麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	
	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦	春雨のサラダ	卵	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	392kcal	635kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	345kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.8g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.8g
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	37.5g
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	574mg	
カリウム	481mg	542mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	647mg	
リン	109mg	174mg	リン	140mg	205mg	リン	137mg	202mg	リン	148mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	
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	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	993kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	31.0g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.1g
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	83.1g
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1732mg
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1380mg
	リン	355mg	550mg	リン	425mg	620mg	リン	337mg	532mg	リン	455mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー
たんぱく質		26.9g	39.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g
脂質		56.8g	58.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.2g
炭水化物		101.0g	259.4g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	94.6g
ナトリウム		1954mg	1957mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1735mg
カリウム		1500mg	1683mg	カリウム	1380mg	1563mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1436mg
リン		362mg	557mg	リン	428mg	623mg	リン	344mg	539mg	リン	461mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g

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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)						
朝食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん180g	白身魚のしんじょう 豚バラのすき焼き煮 平さやいんげんのごまきな粉	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g	豚肉と天根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え					
	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	265kcal	555kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	139kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	15.1g	16.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	12.5g	75.4g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	679mg	680mg
	カリウム	643mg	715mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	333mg	405mg
	リン	145mg	222mg	リン	134mg	211mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg	リン	101mg	178mg
	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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	★ごはん180g	鯖の照焼 ミックソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん180g	鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー けんちん煮 中華サラダ					
	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	262kcal	552kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	323kcal	613kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	395mg	467mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	455mg	527mg
	リン	149mg	226mg	リン	186mg	263mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	64mg	141mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(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										
	ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ	照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 芽菜としらすのおひたし	ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	ヤンニョムチキン風 スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ										
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	21.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	16.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	390mg	462mg	カリウム	811mg	883mg
リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	154mg	231mg	リン	143mg	220mg	リン	207mg	284mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g										
	ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ	照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 芽菜としらすのおひたし	ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	ヤンニョムチキン風 スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ										
	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	834kcal	1704kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	71.5g	260.2g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1308mg	1524mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	469mg	700mg	リン	403mg	634mg	リン	464mg	695mg	リン	518mg	749mg	リン	372mg	603mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
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										
	ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ	照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 芽菜としらすのおひたし	ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	ヤンニョムチキン風 スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ										
	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	930kcal	1800kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	102.4g	291.1g	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	481mg	712mg	リン	409mg	640mg	リン	478mg	709mg	リン	530mg	761mg	リン	386mg	617mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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。
 ※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

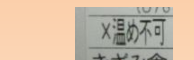


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。