

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)					
朝	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵麦				
	寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦	肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦落	麦落	麦落	麦落	麦落			
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	156kcal	432kcal	エネルギー	190kcal	458kcal	エネルギー	89kcal	354kcal	エネルギー	92kcal	358kcal	エネルギー	127kcal
蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	8.5g	14.4g
脂質	7.8g	9.5g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	5.3g	6.2g
炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	15.2g	71.9g	炭水化物	10.0g	66.4g	炭水化物	11.9g	68.0g	炭水化物	12.5g	71.6g
ナトリウム	635mg	1077mg	ナトリウム	661mg	1105mg	ナトリウム	826mg	1292mg	ナトリウム	545mg	988mg	ナトリウム	745mg	1186mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦				
	ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦	アジのカレー焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	卵乳麦	卵乳麦	北海道豚肉のジジギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦	麦	肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦	麦	鯖の磯辺焼き 人参煮 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	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	285kcal	554kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	267kcal	552kcal	エネルギー	219kcal	493kcal	エネルギー	282kcal
蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	14.7g	21.0g	蛋白質	14.8g	21.3g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.4g	17.4g
脂質	15.7g	16.6g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.2g	17.2g
炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	14.7g	72.0g	炭水化物	24.0g	82.3g	炭水化物	20.2g	77.8g	炭水化物	22.2g	79.5g
ナトリウム	1003mg	1448mg	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	865mg	1308mg	ナトリウム	714mg	1156mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦				
	サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリネサラダ ★味噌汁	乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	乳麦	乳麦	あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦落	麦落	とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦	卵麦	照焼ハンバーグ ミックスソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦	乳麦
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	225kcal	498kcal	エネルギー	198kcal	475kcal	エネルギー	276kcal	542kcal	エネルギー	317kcal	589kcal	エネルギー	267kcal
蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	10.5g	16.8g	蛋白質	19.0g	24.7g	蛋白質	12.4g	18.6g	蛋白質	10.5g	16.3g
脂質	11.8g	12.8g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	14.7g	15.6g
炭水化物	15.6g	72.9g	炭水化物	19.9g	76.4g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	20.0g	76.4g
ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	913mg	1355mg	ナトリウム	881mg	1324mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	817mg	1259mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	666kcal	1484kcal	エネルギー	591kcal	1408kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	628kcal	1440kcal	エネルギー	676kcal
蛋白質	38.4g	56.9g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	41.0g	59.1g	蛋白質	29.2g	47.3g	蛋白質	30.4g	48.1g
脂質	35.3g	38.9g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	29.0g	32.5g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	36.2g	39.0g
炭水化物	50.9g	221.5g	炭水化物	49.8g	220.3g	炭水化物	53.7g	224.8g	炭水化物	57.3g	228.2g	炭水化物	54.7g	227.5g
ナトリウム	2423mg	3752mg	ナトリウム	2338mg	3690mg	ナトリウム	2399mg	3749mg	ナトリウム	2062mg	3389mg	ナトリウム	2276mg	3601mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g
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。													

## お食事の作り方

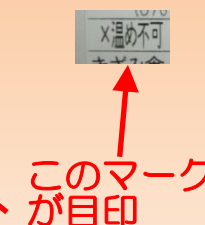


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)	
朝	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	★全粥240g	麩と野菜の煮物	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮
	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	三色炒め煮	麦落	人参しりしり	麦乳麦	ナスの挽肉炒め
食	★味噌汁	カリフラワーの甘酢漬け	★味噌汁	青菜のわさび和え	★味噌汁	一夜漬(白菜人参)	★味噌汁	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	★味噌汁	菜の花ときのこの和え物
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
昼	★全粥240g	ポークチャップ	★全粥240g	アジのカレー焼	★全粥240g	北海道豚肉のジンギスカン風	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	★全粥240g	鯖の磯辺焼き
	乳麦	根菜と大豆の洋風煮	麦	きのこソテー	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参煮
食	★味噌汁	和風サラダ	★味噌汁	キャベツと豚肉のカキソース炒め	★味噌汁	春雨の中華和え	★味噌汁	ひじきとごぼうのナムル	★味噌汁	担々風春雨
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
夕	★全粥240g	サワラのごま焼	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	★全粥240g	あぶらかれいみぞれ煮	★全粥240g	とんかつ	★全粥240g	照焼ハンバーグ
	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	麦	ツナじゃがバター	麦	法蓮草	麦	キャベツソテー	麦	ミックスソテー
食	★味噌汁	肉入りうの花	★味噌汁	切干大根と枝豆の中華和え	★味噌汁	揚げナスの肉味噌からめ	★味噌汁	蕪と揚げの煮物	★味噌汁	豚バラもやし
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
合	★全粥240g	マリーネサラダ	★全粥240g	キャベツのピーナツ和え	★全粥240g	キャベツのピーナツ和え	★全粥240g	ココロ野菜のきな粉マヨ	★全粥240g	キャベツの白ドレ和え
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
計	★全粥240g	サワラのごま焼	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	★全粥240g	あぶらかれいみぞれ煮	★全粥240g	とんかつ	★全粥240g	照焼ハンバーグ
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット

★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

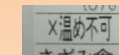


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)		
朝	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★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
食	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g
昼	★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんと煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal
食	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
夕	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
食	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g
合	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal
	蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g
計	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	23.0g	25.1g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g
	炭水化物	53.1g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.2g	166.4g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g
	ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2314mg	3883mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g

## 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24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦
	オムレット	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦
	ホワイトソース	コンニャクの辛味炒め	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦
	ひじきとベーコンの煮物	湯葉と枝豆の梅おかササラダ	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦
	スープキャベツ	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦
★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)
	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	404kcal	エネルギー	428kcal	エネルギー	467kcal	エネルギー	458kcal	エネルギー	390kcal
	たんぱく質	13.3g	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	15.7g	たんぱく質	12.6g
	脂質	8.5g	脂質	9.9g	脂質	11.0g	脂質	10.3g	脂質	5.1g
	炭水化物	66.5g	炭水化物	65.8g	炭水化物	71.6g	炭水化物	73.1g	炭水化物	71.5g
	ナトリウム	791mg	ナトリウム	847mg	ナトリウム	854mg	ナトリウム	825mg	ナトリウム	668mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.7g
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦
	チキンカレーのルー	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦
	麩の野菜あんかけ	食べとトマトスープ	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦
	インゲンのごま和え	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦
	★味噌汁(若芽・揚げ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(切干・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	480kcal	エネルギー	470kcal	エネルギー	483kcal	エネルギー	502kcal	エネルギー	509kcal
	たんぱく質	20.3g	たんぱく質	19.4g	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	23.1g	たんぱく質	20.9g
	脂質	12.3g	脂質	11.8g	脂質	10.4g	脂質	12.9g	脂質	14.6g
	炭水化物	70.1g	炭水化物	69.7g	炭水化物	76.9g	炭水化物	69.0g	炭水化物	69.0g
	ナトリウム	1022mg	ナトリウム	899mg	ナトリウム	964mg	ナトリウム	979mg	ナトリウム	958mg
	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.4g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦
	白身魚の生姜煮	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦
	オニオンソテー	フロッコリー	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦
	さつま芋と豚肉の揚煮	人参しりしり	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦
	和風サラダ	レンコンとフキの煮物	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦
★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(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	509kcal	エネルギー	491kcal	エネルギー	462kcal	エネルギー	449kcal	エネルギー	490kcal
	たんぱく質	21.8g	たんぱく質	20.0g	たんぱく質	24.5g	たんぱく質	17.3g	たんぱく質	22.1g
	脂質	11.0g	脂質	12.3g	脂質	8.0g	脂質	10.1g	脂質	12.2g
	炭水化物	78.5g	炭水化物	74.3g	炭水化物	68.8g	炭水化物	70.0g	炭水化物	68.9g
	ナトリウム	976mg	ナトリウム	757mg	ナトリウム	832mg	ナトリウム	1034mg	ナトリウム	1051mg
	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1389kcal	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1409kcal	エネルギー	1389kcal
	たんぱく質	55.4g	たんぱく質	57.4g	たんぱく質	56.6g	たんぱく質	56.1g	たんぱく質	55.6g
	脂質	31.8g	脂質	34.0g	脂質	31.0g	脂質	33.3g	脂質	31.9g
	炭水化物	215.1g	炭水化物	209.8g	炭水化物	217.3g	炭水化物	212.1g	炭水化物	209.4g
ナトリウム	2789mg	ナトリウム	2503mg	ナトリウム	2650mg	ナトリウム	2838mg	ナトリウム	2677mg	
	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	6.8g
合計(間食込)	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1590kcal
	たんぱく質	63.1g	たんぱく質	63.5g	たんぱく質	63.5g	たんぱく質	63.8g	たんぱく質	63.0g
	脂質	38.8g	脂質	41.1g	脂質	38.0g	脂質	40.3g	脂質	38.9g
	炭水化物	242.9g	炭水化物	241.7g	炭水化物	246.2g	炭水化物	239.9g	炭水化物	238.3g
	ナトリウム	2865mg	ナトリウム	2577mg	ナトリウム	2724mg	ナトリウム	2914mg	ナトリウム	2754mg
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.0g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.0g

※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。  
 ※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

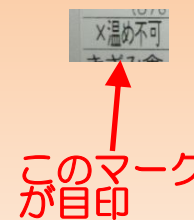


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦		
	オムレット	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	牛肉の甘酢炒め	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦			
	ホワイトソース	コンニャクの辛味炒め	乳麦	油揚げの玉子とし	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦			
	ひじきとベーコンの煮物	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦			
	スープキャベツ		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	148kcal	341kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	
たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.4g	9.9g	
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦		
	チキンカレーのルー	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦			
	麩の野菜あんかけ	食べるトマトスープ	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦			
	インゲンのごま和え	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	豆腐としめじののりみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦			
			麦					春雨の中華和え	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		
エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g	
炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦		
	白身魚の生姜煮	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦			
	オニオンソテー	フロッコリー	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら	麦			
	さつま芋と豚肉の揚煮	人参しりしり	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦			
	和風サラダ	レンコンとフキの煮物	麦	切干大根の中華和え	麦			野菜の三杯酢	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	254kcal	447kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	
脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.3g	9.8g	
炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	886mg	887mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
合計	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	46.9g	172.6g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2235mg	2238mg
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	35.7g	37.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	76.5g	209.2g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2311mg	2314mg

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

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

## お食事の作り方

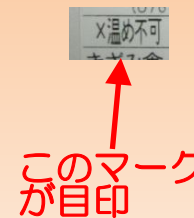


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
 注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

2月24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)				
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	★ごはん150g	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	
	切干大根煮	麦	卵乳麦	野菜のトマト煮	麦	卵乳麦	コーンクリームマカロニ	麦	卵麦	さつま芋のレモン煮	麦	麦	麩の野菜あんかけ	麦	麦落	
	マッシュサラダ			キャベツとベーコンの和え物			じゃが芋の中巻風サラダ			若芽のごま酢和え			キャベツのピーナツ和え			
	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	272kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.8g	9.9g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	14.6g	15.2g	
	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	20.9g	73.7g	
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	583mg	584mg	
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	468mg	529mg	
リン	83mg	148mg	リン	165mg	230mg	リン	99mg	164mg	リン	99mg	164mg	リン	107mg	172mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	麦	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	チャブチエ	卵麦	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	卵乳麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	
	天ぷらのタレ	麦	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	卵麦	インゲンソテー	乳麦	卵麦	人参シャトー	麦	卵麦	
	オニオンソテー	乳麦		しめじのバター醤油パスタ	乳麦		ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		野菜炒め	卵麦	卵麦	
	大根と人参のきんぴら	麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵					キャベツの白ドレ和え	卵麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	卵麦	
	カボチャとハムのサラダ	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		
	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	25.9g	26.5g	
	炭水化物	36.3g	82.1g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	26.7g	79.5g	
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	691mg	692mg		
カリウム	545mg	606mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	392mg	453mg		
リン	191mg	256mg	リン	87mg	152mg	リン	135mg	200mg	リン	114mg	179mg	リン	165mg	230mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎ハイナツプル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎ハイナツプル(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	★ごはん150g	メンチカツ	乳麦	★ごはん150g	ポークチャップ	乳麦	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	
	じゃが芋のそぼろあん	麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦か		人参のレモン煮	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦		平さやいんげん	卵麦		
	ナスのおろし和え	麦		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		キャベツの和風カレー煮	卵乳麦		れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦		赤玉南瓜煮	麦		
							ガラブルサラダ	卵乳麦					青菜のわさび和え	卵麦		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	18.2g	18.8g	
	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	33.5g	86.3g	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	530mg	531mg		
カリウム	553mg	614mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	661mg	722mg	カリウム	607mg	668mg		
リン	147mg	212mg	リン	148mg	213mg	リン	128mg	193mg	リン	161mg	226mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.4g		
夕食	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	★ごはん150g	メンチカツ	乳麦	★ごはん150g	ポークチャップ	乳麦	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	
	じゃが芋のそぼろあん	麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦か		人参のレモン煮	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦		平さやいんげん	卵麦		
	ナスのおろし和え	麦		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		キャベツの和風カレー煮	卵乳麦		れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦		赤玉南瓜煮	麦		
							ガラブルサラダ	卵乳麦					青菜のわさび和え	卵麦		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
	脂質	63.2g	65.0g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.7g	60.5g	
	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	81.9g	240.3g	炭水化物	81.1g	239.5g	
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	
カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1467mg	1650mg		
リン	421mg	616mg	リン	400mg	595mg	リン	362mg	557mg	リン	374mg	569mg	リン	405mg	600mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g		
合計(間食込)	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	★ごはん150g	メンチカツ	乳麦	★ごはん150g	ポークチャップ	乳麦	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	
	じゃが芋のそぼろあん	麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦か		人参のレモン煮	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦		平さやいんげん	卵麦		
	ナスのおろし和え	麦		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		キャベツの和風カレー煮	卵乳麦		れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦		赤玉南瓜煮	麦		
							ガラブルサラダ	卵乳麦					青菜のわさび和え	卵麦		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	1065kcal	1794kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1103kcal	1832kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
	脂質	63.3g	65.1g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.2g	59.9g	脂質	58.8g	60.6g	
	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.2g	269.6g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	96.3g	254.7g	
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	
カリウム	1492mg	1675mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1524mg	1707mg		
リン	424mg	619mg	リン	407mg	602mg	リン	365mg	560mg	リン	381mg	576mg	リン	408mg	603mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g		

## お食事の作り方

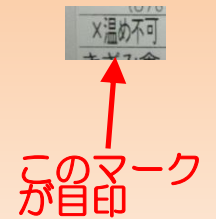


- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)						
朝食	★ごはん180g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん180g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	厚焼玉子					
	人参しりしり	卵麦	えのきのきんぴら	麦	白菜のスープ煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か					
	油揚げの玉子とし	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か					
	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	222kcal	512kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	387mg	459mg	カリウム	373mg	445mg	カリウム	347mg	419mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
リン	135mg	212mg	リン	136mg	213mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	ポークジンジャー	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め					
	人参とさつま揚げの金平	麦	平さやいんげん	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮し	麦					
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	卵麦	大豆の肉ジャガ煮	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	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					
	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	538mg	610mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg
リン	178mg	255mg	リン	216mg	293mg	リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼					
	うま塩キャベツ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	人参グラッセ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦					
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦					
	ポテトマザラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ	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	337kcal	627kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg	
カリウム	465mg	537mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg	
リン	181mg	258mg	リン	191mg	268mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	803kcal	1673kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	66.7g	255.4g	炭水化物	49.4g	238.1g	炭水化物	48.1g	236.8g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	494mg	725mg	リン	543mg	774mg	リン	492mg	723mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	936kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		42.6g	44.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g
炭水化物		97.6g	286.3g	炭水化物	72.4g	261.1g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	83.5g	272.2g
ナトリウム		2130mg	2133mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
カリウム		1510mg	1726mg	カリウム	1651mg	1867mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1195mg	1411mg
リン		508mg	739mg	リン	555mg	786mg	リン	498mg	729mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g

## お食事の作り方

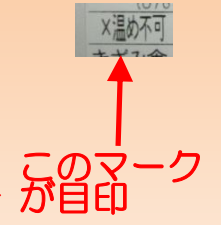


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。