

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)					
朝	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 白菜と麩の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 なめこ昆布 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 172kcal たんぱく質 3.2g 脂質 11.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 438kcal たんぱく質 8.8g 脂質 11.9g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1029mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.6g 炭水化物 22.8g ナトリウム 792mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 406kcal たんぱく質 12.2g 脂質 3.5g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1259mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 105kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.4g 炭水化物 12.5g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 12.2g 脂質 4.3g 炭水化物 70.7g ナトリウム 1064mg 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 10.9g 脂質 4.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 419kcal たんぱく質 17.5g 脂質 6.4g 炭水化物 70.4g ナトリウム 1108mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 106kcal たんぱく質 5.4g 脂質 3.5g 炭水化物 14.2g ナトリウム 409mg 食塩相当量 1.0g
昼	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のホホワイトソース煮 塩枝豆 なすのトロ口生姜煮 さつま揚げとオクラのひら辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 アジの幽庵焼 大根の酢漬 ジャガイモと椎茸の煮物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 オニオンソースハンバーグ オクラのベベロンチーノ 具沢山さんびら キャベツのピーナツ和え ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 200kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.5g 炭水化物 15.2g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 483kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 72.5g ナトリウム 1204mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 195kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 796mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.9g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1237mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 304kcal たんぱく質 11.9g 脂質 21.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 582kcal たんぱく質 18.4g 脂質 23.4g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.3g 炭水化物 23.1g ナトリウム 609mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 532kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.3g 炭水化物 80.1g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 11.4g 脂質 10.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g
夕	★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 さわら味噌粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ささみ大葉フライ さっぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 74.2g ナトリウム 1217mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.1g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 600kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.7g 炭水化物 87.6g ナトリウム 1246mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.2g 炭水化物 16.4g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.2g 炭水化物 74.5g ナトリウム 1302mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.6g 炭水化物 76.5g ナトリウム 1392mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 301kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.9g 炭水化物 21.9g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g
合	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 白菜と麩の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 なめこ昆布 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal たんぱく質 28.8g 脂質 37.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1465kcal たんぱく質 47.2g 脂質 41.2g 炭水化物 217.2g ナトリウム 3450mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 658kcal たんぱく質 28.3g 脂質 30.6g 炭水化物 67.2g ナトリウム 2392mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1471kcal たんぱく質 46.3g 脂質 34.1g 炭水化物 237.4g ナトリウム 3742mg 食塩相当量 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 653kcal たんぱく質 33.5g 脂質 37.3g 炭水化物 44.5g ナトリウム 2312mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1482kcal たんぱく質 52.0g 脂質 40.9g 炭水化物 217.6g ナトリウム 3636mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 663kcal たんぱく質 38.2g 脂質 30.7g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1488kcal たんぱく質 56.8g 脂質 34.3g 炭水化物 227.0g ナトリウム 3550mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 635kcal たんぱく質 29.0g 脂質 33.2g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1878mg 食塩相当量 4.7g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	麦	
	中華うま煮	卵麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦	三色炒め煮	麦	なめこ昆布	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	106kcal	
たんぱく質	3.2g	6.9g	たんぱく質	6.4g	10.1g	たんぱく質	6.4g	10.1g	たんぱく質	5.4g	
脂質	11.0g	11.7g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	3.5g	
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	14.2g	
ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	409mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	
	メバルのバジルオリーブ焼		豚キムチ	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	平さやいんげん		ふきの含め煮	乳麦	塩枝豆	麦	大根の酢漬	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	具沢山きんぴら	麦	
	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	さつま揚げとオクラのとりマヨ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	キャベツのピーナツ和え	麦	
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	
エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	228kcal	
たんぱく質	13.7g	17.4g	たんぱく質	10.5g	14.2g	たんぱく質	11.9g	15.6g	たんぱく質	11.4g	
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	10.8g	
炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	19.1g	
ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	743mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	
夕 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	
	チキンピカタ	卵麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	さわら味噌粕焼	卵乳麦	生姜焼き	麦落	ささみ大葉フライ	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦	
	キャベツサラダ	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	
エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	301kcal	
たんぱく質	11.9g	15.6g	たんぱく質	11.4g	15.1g	たんぱく質	15.2g	18.9g	たんぱく質	12.2g	
脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	18.9g	
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	21.9g	
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	726mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	
合 計	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	635kcal
	たんぱく質	28.8g	39.9g	たんぱく質	28.3g	39.4g	たんぱく質	33.5g	44.6g	たんぱく質	29.0g
	脂質	37.6g	39.7g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	37.3g	39.4g	脂質	33.2g
	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	67.2g	166.2g	炭水化物	44.5g	143.5g	炭水化物	55.2g
	ナトリウム	2122mg	3442mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2312mg	3632mg	ナトリウム	1878mg
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.7g	

★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

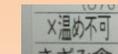


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	牛肉と根菜の煮物 乳麦			きのこの玉子とじ 卵乳麦			豚すき 乳麦			鶏大根の味噌煮 乳麦			温泉玉子 卵麦			
	昆布の佃煮 麦			法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦			切干大根煮 乳麦			薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦			竹輪の五色きんぴら 乳麦			
★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦				
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	
	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	
	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	
	昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鮭の西京焼 乳麦			豚肉の生姜焼 乳麦			白身の竜田揚げ 乳麦			クリームコロッケ 乳麦			白身のおろし煮 乳麦		
		油揚げと菜の花の煮物 麦			切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦			肉団子のソース炒め 卵乳麦			枝豆とかにかまの煮物 卵麦			ひじきと大豆の煮物 乳麦		
メンマの中華和え 乳麦			若芽の酢味噌和え 乳麦			法蓮草と油揚げの煮物 麦			ベーコンのごま酢和え 卵乳麦			青菜のわさび和え 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		196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	
蛋白質		8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	
脂質		8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物		21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	
ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg		
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g		
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のデミソース煮 乳麦			赤魚の味噌煮 乳麦			鶏肉のカレー風味焼き 乳麦			赤魚の生姜煮 乳麦			鶏の照焼 乳麦			
	白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦			赤玉南瓜の煮物 麦			ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦			鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦			切昆布と竹の子の煮物 乳麦			
	大豆大根煮 卵乳麦			ブロッコリーの煮物 乳麦			菜の花のおひたし 乳麦			南瓜とハムのサラダ 卵乳麦			野菜の味噌風味 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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	
	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg		
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	
	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	
	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	
	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	
	ナトリウム	2206mg	3775mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2252mg	3821mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	
	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	
	合	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal
		蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g
		脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g
炭水化物		54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	
ナトリウム		2206mg	3775mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2252mg	3821mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	
食塩相当量		5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	
計		エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal
		蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g
		脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g
		炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g
	ナトリウム	2206mg	3775mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2252mg	3821mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	
	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	

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10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白菜とがんもの煮物	麦	えびと大豆のうま煮	麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉とごぼうの煮物	麦					
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	麦					
	カリフラワーの甘酢漬	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	カリフラワーのピナッツ味噌和	麦	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦					
	★味噌汁(若芽・巻麴)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	165kcal	427kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	163kcal	425kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	たんぱく質	9.5g	15.2g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.0g	7.9g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	71.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	15.9g	71.6g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	680mg	828mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	ナトリウム	552mg	778mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼		マーボ豆腐	麦落					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦	平さやいんげん	麦	大根とひじきのうま煮	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	三色野菜ナムル	麦					
	野菜サラダ	卵麦	★味噌汁(しめじ・切干)	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	★すまし汁(錦糸玉子・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	237kcal	493kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	205kcal	464kcal			
	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	11.4g	16.6g			
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	11.1g	12.4g			
	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	15.8g	70.0g			
	ナトリウム	747mg	975mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	841mg	1006mg			
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g			
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏肉の香草焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦					
	人参グラッセ	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦					
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生妻炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦					
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあつさり昆布和え	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	221kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal			
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g			
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g			
	炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g			
	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg			
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g			
合計	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	640kcal	1415kcal	エネルギー	643kcal	1420kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	45.1g	60.9g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	41.1g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	28.9g	31.4g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.6g	35.6g
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	49.1g	214.0g	炭水化物	48.1g	213.4g	炭水化物	42.2g	207.8g	炭水化物	47.5g	212.1g
	ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2195mg	2796mg	ナトリウム	2006mg	2713mg	ナトリウム	2112mg	2714mg	ナトリウム	2089mg	2708mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	828kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	838kcal	1613kcal	エネルギー	850kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	52.8g	68.6g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.2g	63.2g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	35.9g	38.4g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.7g	42.7g
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	76.9g	241.8g	炭水化物	77.0g	242.3g	炭水化物	71.1g	236.7g	炭水化物	79.4g	244.0g
	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2271mg	2872mg	ナトリウム	2083mg	2790mg	ナトリウム	2186mg	2788mg	ナトリウム	2163mg	2782mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g えびと大豆のうま煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	356kcal			
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.0g	7.5g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.9g	57.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	552mg	553mg	
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら		★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル						
	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	237kcal	430kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.2g	12.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	841mg	842mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生葉炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え						
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g
炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.8g	62.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	白菜とがんもの煮物	麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦						
	獣の野菜あんかけ	麦	春雨タンタン	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	スイートパンフ							
	明太ポテトサラダ	卵麦	コールスローサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	キャベツと玉ねぎのごまマヨネーズ	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							
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g	
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.7g	15.7g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	13.5g	14.1g	
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.2g	86.0g	
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	241mg	242mg	
カリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	488mg	549mg		
リン	119mg	184mg	リン	134mg	199mg	リン	108mg	173mg	リン	119mg	184mg	リン	88mg	153mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.6g	0.6g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	まぐろカツ	麦	チキンの高菜マヨ	卵麦	ブリの塩焼		ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦						
	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	人参シャトー	麦	人参のレモン煮	乳麦	トマトソース							
	ナスの炒り煮	麦	かぼちゃのミルク煮	乳麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	けんちん煮	麦						
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マッシュサラダ	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							
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.4g	26.0g	
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	706mg	707mg		
カリウム	483mg	544mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	534mg	595mg		
リン	146mg	211mg	リン	149mg	214mg	リン	131mg	196mg	リン	99mg	164mg	リン	133mg	198mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	チキンクリームシチュー	乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	マニボナス	麦落	鯖の竜田揚	麦	メンチカツ	乳麦						
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	小倉金時		キャベツとザーサイ炒め		オニオンソテー	乳麦	平ぎやいんげん							
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	和風サラダ	卵	青菜のわさび和え	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	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							
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	21.8g	74.6g	
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	660mg	661mg	
カリウム	634mg	695mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	363mg	424mg		
リン	166mg	231mg	リン	112mg	177mg	リン	133mg	198mg	リン	168mg	233mg	リン	143mg	208mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g	
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g	
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg	
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg	
	リン	431mg	626mg	リン	395mg	590mg	リン	372mg	567mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g		
炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g		
ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg		
カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg		
リン	438mg	633mg	リン	401mg	596mg	リン	375mg	570mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g		

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

	3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)			
朝食	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	卵麦	★ごはん180g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	★ごはん180g	干草焼き	卵	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	卵麦	
	カリフラワーの煮物	卵麦	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	五色煮豆	卵	卵	卵	コンニャクのおおさ炒め	卵麦	卵麦	
	インゲンのごま和え	麦	麦	青菜のわさび和え	卵麦	卵麦	コンニャクの香味炒め	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	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	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	170kcal	460kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.6g	13.5g	
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g	
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	12.0g	74.9g	
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	546mg	547mg	
	カリウム	581mg	653mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	290mg	362mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	344mg	416mg	
リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	137mg	214mg	リン	112mg	189mg		
食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	卵麦	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	麦	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん180g	肉丼の具	麦	★ごはん180g	ブリの磯辺焼	麦	
	ケチャップ(小袋)	卵麦	卵麦	インゲンソテー	卵麦	卵麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	麦	麦	麦	平さやいんげん	卵麦		
	人参グラッセ	卵麦	卵麦	ナスの油炒め	卵麦	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵麦		
	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	卵麦	コンニャクサラダ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	揚げじゃがの煮っころがし	卵麦		
	若芽の酢味噌和え	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g	
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.4g	17.1g	
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	22.4g	85.3g	
ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	938mg	939mg	ナトリウム	700mg	701mg		
カリウム	579mg	651mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	656mg	728mg	カリウム	655mg	727mg		
リン	171mg	248mg	リン	192mg	269mg	リン	92mg	169mg	リン	217mg	294mg	リン	145mg	222mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	卵麦	★ごはん180g	鶏肉とれんごんの照り煮	麦	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	麦	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	卵麦	
	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	卵麦	揚げでアスパラ	卵麦	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	豚すき	麦	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	初干と菜の花のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.7g	16.4g	
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	18.9g	81.8g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	726mg	727mg		
カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	659mg	731mg		
リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	172mg	249mg	リン	169mg	246mg	リン	262mg	339mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	卵麦	★ごはん180g	鶏肉とれんごんの照り煮	麦	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	麦	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	卵麦	
	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	卵麦	揚げでアスパラ	卵麦	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	豚すき	麦	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	初干と菜の花のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.7g	45.8g	
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	74.4g	263.1g	炭水化物	53.3g	242.0g	
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	
カリウム	1545mg	1637mg	カリウム	1637mg	1783mg	カリウム	1360mg	1573mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1658mg	1874mg		
リン	515mg	746mg	リン	551mg	782mg	リン	366mg	597mg	リン	523mg	754mg	リン	519mg	750mg		
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	895kcal	1763kcal	
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.9g	46.0g	
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	105.3g	294.0g	炭水化物	83.8g	272.5g	
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	
	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1772mg	1988mg	
	リン	529mg	760mg	リン	557mg	788mg	リン	378mg	609mg	リン	537mg	768mg	リン	525mg	756mg	
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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。