

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏じゃがが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(若芽・キャベツ)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	エネルギー	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.3g	14.7g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	12.9g	68.7g
ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	812mg	ナトリウム	687mg	913mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み きのこのソテー ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ビーマンのおかか和え ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 平さやいんげんのごまきな粉 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦					
	エネルギー	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	496kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	19.9g	25.0g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.3g	11.1g
	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	16.2g	71.1g
ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	650mg	878mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g プリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦					
エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	232kcal	486kcal	
たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.8g	たんぱく質	11.9g	17.0g	
脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	11.3g	12.1g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	19.8g	74.2g	
ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	811mg	959mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
合計	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	635kcal	1413kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	649kcal	1432kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	40.3g	56.5g	たんぱく質	41.0g	57.3g	たんぱく質	41.2g	57.7g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	33.1g	35.7g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	44.3g	208.8g	炭水化物	48.7g	214.4g	炭水化物	48.9g	214.0g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2068mg	2695mg	ナトリウム	1974mg	2600mg	ナトリウム	2148mg	2750mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal	エネルギー	850kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	48.6g	65.1g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	40.2g	42.8g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	72.1g	236.6g	炭水化物	80.6g	246.3g	炭水化物	77.8g	242.9g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2144mg	2771mg	ナトリウム	2048mg	2674mg	ナトリウム	2225mg	2827mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。  
 ※「◎」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

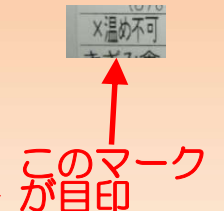


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

		2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	じゃが芋デミグラスソース	★ごはん150g	鶏肉のチリソース煮	
		野菜炒め	卵		大根とひじきの煮物		麩とえのきのさっと煮		キャベツとザーサイ炒め		パスタのクリーム煮	
		かぼちゃのクリームサラダ	卵		揚げナスのめかぶ和え		青菜のおかまヨネーズ和え		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		大根なます	
		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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
昼食	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	3.8g	7.9g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	468mg	469mg
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	543mg	604mg
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	188mg	253mg	リン	85mg	150mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	★ごはん150g	酢豚	麦	★ごはん150g	野菜コロッケ	麦	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	卵
		ジャガ芋きんぴら	麦		人参しりしり	麦		オニオンソテー	麦		コーンソテー	卵
		玉子スパサラダ	卵		切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵		豚肉のマヨマスタード炒め	卵		小倉金時	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
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
夕食	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	325mg	326mg
	カリウム	398mg	459mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	485mg	546mg
リン	124mg	189mg	リン	167mg	232mg	リン	117mg	182mg	リン	167mg	232mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
合計(間食込)	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g	カルピ井の具	麦	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	ポークジンジャー	麦	★ごはん150g	鯖の塩焼	卵
		ツナあっさり煮	麦		スパソテー	麦		野菜たっぷりマーボ炒め	麦		人参のレモン煮	卵
		キャベツのピーナツ和え	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		れんこんサラダ	麦		里芋のおろし揚げ出し	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
エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	
たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g	
炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	27.0g	79.8g	
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	683mg	684mg	
カリウム	611mg	672mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	681mg	742mg	カリウム	525mg	586mg	
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	184mg	249mg	リン	163mg	228mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	86.1g	244.5g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1476mg	1479mg
カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1553mg	1736mg	
リン	366mg	561mg	リン	447mg	642mg	リン	489mg	684mg	リン	415mg	610mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.3g	259.7g
	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1477mg	1480mg
カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1610mg	1793mg	
リン	372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	495mg	690mg	リン	418mg	613mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	

## お食事の作り方

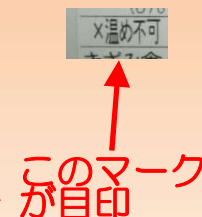


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。





# 週間献立表 (刻み食)

2月17日(月)			2月18日(火)			2月19日(水)			2月20日(木)			2月21日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
厚揚げのそぼろ煮	乳麦		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
さつま芋と小松菜の煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		人参とえのきのきんぴら	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		ウインナーときのこの炒め物	乳麦	
ハムの和風サラダ	卵乳麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		野菜の三杯酢	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳麦		切干と小松菜の煮物	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	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	163kcal	322kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	117kcal	276kcal
蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.8g	10.5g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.5g	6.2g
炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	11.2g	44.2g
ナトリウム	516mg	956mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	565mg	1005mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		肉じゃが	麦		鶏の天ぷら	卵麦		さばみりん干焼	麦		田楽煮	麦	
オニオンソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		天ぷらのタレ	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦	
豚バラとこんにやくの煮物	麦		たたきごぼう	麦		人参のきな粉和え	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		白花豆煮	麦	
さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	卵麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦					青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		★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	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	258kcal	417kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	11.2g	14.9g
脂質	17.5g	18.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	5.6g	6.3g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	33.7g	66.7g
ナトリウム	984mg	1424mg	ナトリウム	994mg	1434mg	ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	728mg	1168mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		ホッケの照焼	麦		キーマカレーのルー	乳麦		生姜焼き	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	
大豆と人参の煮物	麦		人参煮	麦		野菜とハムの卵炒め	卵乳麦		春雨のごま炒め	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
青梗菜のピーナッツ和え	麦落		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		切干大根の洋風サラダ	卵乳麦		菜の花の菜種和え	卵麦		おからのサラダ	卵乳麦か	
★味噌汁	麦		マカロニマリネサラダ	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	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	243kcal	402kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.6g	15.3g
脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	17.0g	17.7g
炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	18.2g	51.2g
ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	1011mg	1451mg	ナトリウム	753mg	1193mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	664kcal	1141kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal
蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	29.6g	40.7g
脂質	38.2g	40.3g	脂質	29.2g	31.3g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	28.1g	30.2g
炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	61.3g	160.3g	炭水化物	63.1g	162.1g
ナトリウム	2185mg	3505mg	ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2527mg	3847mg	ナトリウム	2301mg	3621mg	ナトリウム	2046mg	3366mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

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

## お食事の作り方

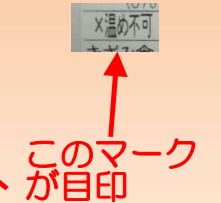


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表 (ムース食)

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

★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。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。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。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
- (い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして15分程温めます。追加で火はかけません。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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