

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月10日(月)			2月11日(火)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵 麦 乳麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 落 乳麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	193kcal	454kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	161kcal	429kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	156kcal	412kcal
	たんぱく質	10.9g	16.3g	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	10.2g	16.2g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	10.8g
	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	20.6g	75.7g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	12.8g	67.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.8g
ナトリウム	598mg	826mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	543mg	772mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	251kcal	517kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	20.1g	25.9g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	13.3g	14.9g
	炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	16.9g	71.1g	炭水化物	11.7g	66.6g
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	720mg	950mg	ナトリウム	867mg	1040mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦 卵麦 落 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 卵麦 麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦	
夕食	エネルギー	243kcal	498kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	278kcal	533kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	214kcal	474kcal
	たんぱく質	13.1g	18.1g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	14.6g	20.0g
	脂質	12.5g	13.3g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	18.4g	19.2g	脂質	12.7g	13.7g
	炭水化物	21.6g	76.3g	炭水化物	15.0g	70.5g	炭水化物	12.9g	67.3g	炭水化物	9.2g	64.1g	炭水化物	10.9g	65.9g
	ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	635mg	861mg	ナトリウム	726mg	952mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	662mg	890mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal	エネルギー	612kcal	1389kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	621kcal	1403kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.9g	57.0g	たんぱく質	39.9g	56.1g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.2g	56.7g
	脂質	31.7g	34.4g	脂質	30.6g	34.1g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	32.6g	36.3g	脂質	33.1g	36.4g
	炭水化物	51.8g	217.3g	炭水化物	45.3g	210.9g	炭水化物	40.7g	204.7g	炭水化物	45.1g	209.2g	炭水化物	40.2g	205.3g
	ナトリウム	2133mg	2814mg	ナトリウム	2024mg	2706mg	ナトリウム	2136mg	2764mg	ナトリウム	2163mg	2783mg	ナトリウム	2031mg	2658mg
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1615kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	831kcal	1613kcal	エネルギー	818kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.0g	63.1g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	38.7g	41.4g	脂質	37.7g	41.2g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	39.6g	43.3g	脂質	40.1g	43.4g
	炭水化物	79.6g	245.1g	炭水化物	77.2g	242.8g	炭水化物	69.6g	233.6g	炭水化物	73.3g	237.4g	炭水化物	68.0g	233.1g
	ナトリウム	2209mg	2890mg	ナトリウム	2098mg	2780mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2239mg	2859mg	ナトリウム	2107mg	2734mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	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

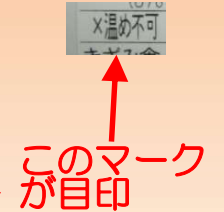


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

2月10日(月)			2月11日(火)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14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	
★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ	卵 麦 乳麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮	麦 麦 乳麦 乳麦え		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦落 乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 麦 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	193kcal	386kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	156kcal	349kcal
たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g
脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	7.1g	7.6g
炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.6g	59.5g
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	545mg	546mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物	卵麦え 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦 乳麦 卵乳麦 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	
エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	20.1g	23.4g
脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	824mg	825mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎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			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おほか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし	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	
エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.6g	17.9g
脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	18.4g	18.9g	脂質	12.7g	13.2g
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	10.9g	52.8g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	662mg	663mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	640kcal	1219kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g	34.6g
炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	40.2g	165.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2031mg	2034mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.1g	41.6g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	69.6g	195.3g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	68.0g	193.7g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.1g	41.6g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	69.6g	195.3g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	68.0g	193.7g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	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

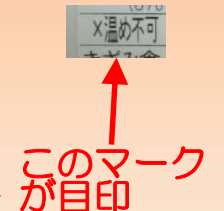


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14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 肉団子の玉ねぎあん 里芋のおろし揚げ出し 人参とぜんまいのナムル	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 野菜の味噌煮込み スパトマト炒め	麦 麦 乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 春雨のマヨネーズ炒め 人参とさつま揚げの金平	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ひき肉と里芋の味噌煮 ごぼうのごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のコンソメ煮 春雨のサラダ	卵麦 乳麦 卵						
		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	252kcal	495kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	3.5g	7.6g	
	脂質	11.0g	11.6g	脂質	8.0g	8.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	10.2g	10.8g	脂質	19.1g	19.7g	
	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	37.3g	90.6g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	34.0g	86.8g	
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	525mg	526mg	
	カリウム	531mg	592mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	373mg	434mg	
	リン	126mg	191mg	リン	86mg	151mg	リン	90mg	155mg	リン	112mg	177mg	リン	64mg	129mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g ポテトコロッケ インゲンソテー ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 中華風親子煮 蓮根とさつま芋の甘酢煮 オクラの柚子胡椒和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 かにかまサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 平さやいんげん ジャガ芋ときのこの煮物 大根の甘酢漬け	卵麦 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					
	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	11.1g	11.7g	
	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	
	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	712mg	713mg	
	カリウム	523mg	584mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	487mg	548mg	カリウム	529mg	590mg	
	リン	145mg	210mg	リン	74mg	139mg	リン	162mg	227mg	リン	90mg	155mg	リン	113mg	178mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g カレイのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら マセドニアンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこのあん 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋の中華炒め 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース 麩の野菜あんかけ コーンサラダ	乳麦 麦 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	309kcal	552kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	14.4g	18.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	28.9g	29.5g	
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	21.9g	74.7g	
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	583mg	584mg	
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	485mg	546mg	
	リン	156mg	221mg	リン	151mg	216mg	リン	202mg	267mg	リン	151mg	216mg	リン	155mg	220mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
合計	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	25.5g	37.8g	
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.1g	60.9g	
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	80.9g	239.3g	
	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1820mg	1823mg	
	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1191mg	1374mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1387mg	1570mg	
	リン	427mg	622mg	リン	311mg	506mg	リン	454mg	649mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.9g	38.2g
脂質		53.8g	55.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.2g	61.0g	
炭水化物		100.9g	259.3g	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	92.4g	250.8g	
ナトリウム		1814mg	1817mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	1823mg	1826mg	
カリウム		1643mg	1826mg	カリウム	1247mg	1430mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1443mg	1626mg	
リン		434mg	629mg	リン	317mg	512mg	リン	457mg	652mg	リン	360mg	555mg	リン	338mg	533mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

お食事の作り方

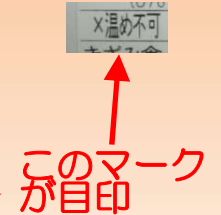


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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(たんぱく60g管理食)

2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14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
★ごはん180g 肉団子と白菜のとりも煮 コンニャクのおおさ炒め 青菜と高野豆腐の煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 若芽の酢味噌和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦落 卵麦か 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 135kcal	425kcal	エネルギー 230kcal	520kcal	エネルギー 166kcal	456kcal	エネルギー 223kcal	513kcal	エネルギー 189kcal	479kcal
たんぱく質 7.7g	12.6g	たんぱく質 10.5g	15.4g	たんぱく質 9.5g	14.4g	たんぱく質 11.2g	16.1g	たんぱく質 8.0g	12.9g
脂質 5.0g	5.7g	脂質 12.1g	12.8g	脂質 9.6g	10.3g	脂質 11.6g	12.3g	脂質 10.9g	11.6g
炭水化物 16.3g	79.2g	炭水化物 20.8g	83.7g	炭水化物 11.2g	74.1g	炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 15.3g	78.2g
ナトリウム 634mg	635mg	ナトリウム 831mg	832mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 498mg	499mg
カリウム 338mg	410mg	カリウム 452mg	524mg	カリウム 429mg	501mg	カリウム 524mg	596mg	カリウム 398mg	470mg
リン 123mg	200mg	リン 136mg	213mg	リン 140mg	217mg	リン 149mg	226mg	リン 102mg	179mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 白菜と昆布のナムル	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 えのきのきんぴら	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 フロコリーのペペロンチーノ	麦 乳麦 麦 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 268kcal	558kcal	エネルギー 253kcal	543kcal	エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 314kcal	604kcal	エネルギー 291kcal	581kcal
たんぱく質 13.1g	18.0g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 15.8g	20.7g	たんぱく質 17.7g	22.6g
脂質 15.6g	16.3g	脂質 13.1g	13.8g	脂質 20.0g	20.7g	脂質 15.9g	16.6g	脂質 16.0g	16.7g
炭水化物 18.1g	81.0g	炭水化物 19.4g	82.3g	炭水化物 12.7g	75.6g	炭水化物 23.7g	86.6g	炭水化物 15.3g	78.2g
ナトリウム 823mg	824mg	ナトリウム 644mg	645mg	ナトリウム 691mg	692mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 629mg	630mg
カリウム 320mg	392mg	カリウム 550mg	622mg	カリウム 463mg	535mg	カリウム 447mg	519mg	カリウム 456mg	528mg
リン 162mg	239mg	リン 172mg	249mg	リン 212mg	289mg	リン 163mg	240mg	リン 181mg	258mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ナスの梅とろろがけ	麦 麦 麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚バラのすき焼き煮 玉子スパサラダ	麦 麦 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 357kcal	647kcal	エネルギー 317kcal	607kcal	エネルギー 314kcal	604kcal	エネルギー 288kcal	578kcal	エネルギー 287kcal	577kcal
たんぱく質 17.9g	22.8g	たんぱく質 13.8g	18.7g	たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 12.2g	17.1g	たんぱく質 14.5g	19.4g
脂質 25.9g	26.6g	脂質 19.2g	19.9g	脂質 18.0g	18.7g	脂質 17.6g	18.3g	脂質 16.5g	17.2g
炭水化物 12.0g	74.9g	炭水化物 21.0g	83.9g	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 20.6g	83.5g	炭水化物 17.2g	80.1g
ナトリウム 766mg	767mg	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 779mg	780mg	ナトリウム 597mg	598mg	ナトリウム 664mg	665mg
カリウム 572mg	644mg	カリウム 611mg	683mg	カリウム 412mg	484mg	カリウム 324mg	396mg	カリウム 432mg	504mg
リン 231mg	308mg	リン 165mg	242mg	リン 208mg	285mg	リン 146mg	223mg	リン 193mg	270mg
食塩相当量 1.9g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 800kcal	1670kcal	エネルギー 776kcal	1646kcal	エネルギー 825kcal	1695kcal	エネルギー 767kcal	1637kcal
たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 40.2g	54.9g
脂質 46.5g	48.6g	脂質 44.4g	46.5g	脂質 47.6g	49.7g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 43.4g	45.5g
炭水化物 46.4g	235.1g	炭水化物 61.2g	249.9g	炭水化物 42.3g	231.0g	炭水化物 63.2g	251.9g	炭水化物 47.8g	236.5g
ナトリウム 2223mg	2226mg	ナトリウム 2104mg	2107mg	ナトリウム 2077mg	2080mg	ナトリウム 2105mg	2108mg	ナトリウム 1791mg	1794mg
カリウム 1230mg	1446mg	カリウム 1613mg	1829mg	カリウム 1304mg	1520mg	カリウム 1295mg	1511mg	カリウム 1286mg	1502mg
リン 516mg	747mg	リン 473mg	704mg	リン 560mg	791mg	リン 458mg	689mg	リン 476mg	707mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 886kcal	1756kcal	エネルギー 928kcal	1798kcal	エネルギー 902kcal	1772kcal	エネルギー 921kcal	1791kcal	エネルギー 895kcal	1765kcal
たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 42.7g	57.4g	たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 41.0g	55.7g
脂質 46.7g	48.8g	脂質 44.6g	46.7g	脂質 47.8g	49.9g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 43.6g	45.7g
炭水化物 76.9g	265.6g	炭水化物 92.1g	280.8g	炭水化物 72.8g	261.5g	炭水化物 86.2g	274.9g	炭水化物 78.7g	267.4g
ナトリウム 2225mg	2228mg	ナトリウム 2110mg	2113mg	ナトリウム 2079mg	2082mg	ナトリウム 2111mg	2114mg	ナトリウム 1797mg	1800mg
カリウム 1344mg	1560mg	カリウム 1733mg	1949mg	カリウム 1418mg	1634mg	カリウム 1408mg	1624mg	カリウム 1406mg	1622mg
リン 522mg	753mg	リン 487mg	718mg	リン 566mg	797mg	リン 470mg	701mg	リン 490mg	721mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.6g	4.6g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 886kcal	1756kcal	エネルギー 928kcal	1798kcal	エネルギー 902kcal	1772kcal	エネルギー 921kcal	1791kcal	エネルギー 895kcal	1765kcal
たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 42.7g	57.4g	たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 41.0g	55.7g
脂質 46.7g	48.8g	脂質 44.6g	46.7g	脂質 47.8g	49.9g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 43.6g	45.7g
炭水化物 76.9g	265.6g	炭水化物 92.1g	280.8g	炭水化物 72.8g	261.5g	炭水化物 86.2g	274.9g	炭水化物 78.7g	267.4g
ナトリウム 2225mg	2228mg	ナトリウム 2110mg	2113mg	ナトリウム 2079mg	2082mg	ナトリウム 2111mg	2114mg	ナトリウム 1797mg	1800mg
カリウム 1344mg	1560mg	カリウム 1733mg	1949mg	カリウム 1418mg	1634mg	カリウム 1408mg	1624mg	カリウム 1406mg	1622mg
リン 522mg	753mg	リン 487mg	718mg	リン 566mg	797mg	リン 470mg	701mg	リン 490mg	721mg
食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.6g	4.6g

お食事の作り方

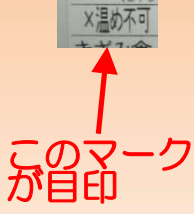


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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（やわらか普通食）

2月10日(月)			2月11日(火)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14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	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		和風ポトフ	乳麦		高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		三色炒め煮	麦落		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
大根のあっさり生姜漬け	麦		若芽の酢味噌和え			おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		カリフラワーのピクルス			おからのとろろ和え	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	111kcal	378kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	164kcal	429kcal	エネルギー	79kcal	356kcal	エネルギー	138kcal	412kcal
蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	3.5g	9.8g	蛋白質	8.1g	14.4g
脂質	3.8g	4.7g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	0.6g	2.3g	脂質	6.9g	7.9g
炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	12.0g	69.6g
ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	725mg	1169mg	ナトリウム	562mg	1028mg	ナトリウム	460mg	902mg	ナトリウム	690mg	1132mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		オニオンソースハンバーグ	乳麦		サワラの磯辺焼	麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		メバルのバジルオリーブ焼		
れんこんの五目炒め煮	麦		人参グラッセ	乳麦		平さやいんげん			大根と人参のきんぴら	麦		菜の花		
マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		大根麻婆	麦落		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦		青梗菜と大豆の和え物	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		四色なます	麦		★味噌汁	麦		青のりポテトサラダ	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	310kcal	582kcal	エネルギー	266kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	498kcal	エネルギー	215kcal	492kcal	エネルギー	255kcal	521kcal
蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.0g	蛋白質	14.5g	20.2g
脂質	18.6g	19.6g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	15.0g	15.9g
炭水化物	21.8g	79.0g	炭水化物	23.1g	79.3g	炭水化物	14.5g	71.7g	炭水化物	16.9g	75.0g	炭水化物	15.1g	71.6g
ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	975mg	1416mg	ナトリウム	928mg	1369mg	ナトリウム	697mg	1164mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
まぐろカツ	麦		クリームシチュー	乳麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦		白身フライ	麦		豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	
うま塩キャベツ	麦		大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		塩枝豆			切干大根のおから煮	麦	
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		切干と法蓮草のおひたし	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		コールスローサラダ	卵麦	
ごぼうのごま酢和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★味噌汁	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	266kcal	536kcal	エネルギー	232kcal	513kcal	エネルギー	300kcal	573kcal	エネルギー	379kcal	645kcal	エネルギー	230kcal	506kcal
蛋白質	9.5g	15.5g	蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	8.2g	14.4g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.6g
脂質	14.5g	15.5g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.2g	脂質	25.8g	26.7g	脂質	12.7g	14.4g
炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	23.9g	81.2g	炭水化物	29.5g	86.8g	炭水化物	23.2g	79.5g	炭水化物	19.1g	75.5g
ナトリウム	794mg	1238mg	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	1021mg	1463mg	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	713mg	1155mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	687kcal	1496kcal	エネルギー	646kcal	1459kcal	エネルギー	692kcal	1500kcal	エネルギー	673kcal	1493kcal	エネルギー	623kcal	1439kcal
蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	28.6g	46.5g	蛋白質	29.9g	47.8g	蛋白質	29.6g	47.9g	蛋白質	32.8g	51.2g
脂質	36.9g	39.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	39.1g	41.9g	脂質	37.0g	40.6g	脂質	34.6g	38.2g
炭水化物	60.1g	230.8g	炭水化物	62.8g	232.6g	炭水化物	55.1g	226.0g	炭水化物	55.7g	226.6g	炭水化物	46.2g	216.7g
ナトリウム	2090mg	3417mg	ナトリウム	2490mg	3817mg	ナトリウム	2558mg	3907mg	ナトリウム	2212mg	3538mg	ナトリウム	2100mg	3451mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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 (刻み食)

2月10日(月)			2月11日(火)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		和風ポトフ	乳麦		高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		三色炒め煮	麦落		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
大根のあっさり生姜漬け	麦		若芽の酢味噌和え			おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		カリフラワーのピクルス			おからのとろろ和え	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	111kcal	270kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	138kcal	297kcal
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	3.8g	4.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	690mg	1130mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		オニオンソースハンバーグ	乳麦		サワラの磯辺焼	麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		メバルのバジルオリーブ焼		
れんこんの五目炒め煮	麦		人参グラッセ	乳麦		平さやいんげん			大根と人参のきんぴら	麦		菜の花		
マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		大根麻婆	麦落		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦		青梗菜と大豆の和え物	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		四色なます	麦		★味噌汁	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦	
			★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	310kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.5g	18.2g
脂質	18.6g	19.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	15.1g	48.1g
ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	697mg	1137mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
まぐろカツ	麦		クリームシチュー	乳麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦		白身フライ	麦		豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	
うま塩キャベツ	麦		大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		塩枝豆			切干大根のおから煮	麦	
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		切干と法蓮草のおひたし	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		コールスローサラダ	卵麦	
ごぼうのごま酢和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★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	266kcal	425kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	300kcal	459kcal	エネルギー	379kcal	538kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	25.8g	26.5g	脂質	12.7g	13.4g
炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	19.1g	52.1g
ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	949mg	1389mg	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	713mg	1153mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	687kcal	1164kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	32.8g	43.9g
脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	34.6g	36.7g
炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	62.8g	161.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	46.2g	145.2g
ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	2490mg	3810mg	ナトリウム	2558mg	3878mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	ナトリウム	2100mg	3420mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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

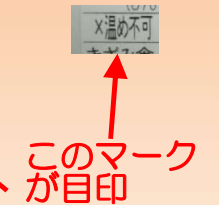


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			2月11日(火)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14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		
五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		五色煮	乳麦		がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	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	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.5g	55.9g
ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	564mg	1087mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦	
青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	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	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g
脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.2g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g
ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	784mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	896mg	1419mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	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	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g
脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.6g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g
ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	768mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★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	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal
蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g
脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g
炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.9g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.0g	168.2g
ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2067mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2192mg	3761mg
食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.3g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g

★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。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**1.5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