

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう コーンと挽肉の炒め物 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 乳麦 麦 麦					
	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	167kcal	431kcal
	たんぱく質	8.7g	13.8g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.4g	15.0g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	15.0g	69.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.0g	72.9g
ナトリウム	641mg	789mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦か 麦	★ごはん150g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 高野豆腐の味噌煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 麦落 麦					
	エネルギー	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	493kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.6g	20.6g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	13.8g	15.4g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	19.1g	74.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	17.6g	72.0g
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	698mg	927mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎オレンジ200g						
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦					
エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	
たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.2g	20.4g	
脂質	9.2g	10.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	10.6g	11.4g	
炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	9.4g	64.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.8g	74.3g	
ナトリウム	838mg	1065mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	764mg	936mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	725mg	898mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	619kcal	1387kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal
	たんぱく質	39.6g	55.8g	たんぱく質	41.4g	56.9g	たんぱく質	44.2g	61.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	56.0g
	脂質	32.3g	36.0g	脂質	30.2g	32.5g	脂質	31.0g	34.4g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.3g	35.6g
	炭水化物	49.8g	213.4g	炭水化物	42.9g	207.7g	炭水化物	38.3g	204.5g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	47.7g	213.4g
	ナトリウム	2235mg	2800mg	ナトリウム	1976mg	2603mg	ナトリウム	2188mg	2816mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2099mg	2728mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1594kcal	エネルギー	814kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	51.9g	69.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.9g
	脂質	39.3g	43.0g	脂質	37.3g	39.6g	脂質	38.0g	41.4g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.3g	42.1g
	炭水化物	78.7g	242.3g	炭水化物	74.8g	239.6g	炭水化物	66.1g	232.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	75.9g	241.6g
	ナトリウム	2312mg	2877mg	ナトリウム	2050mg	2677mg	ナトリウム	2264mg	2892mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2175mg	2804mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	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

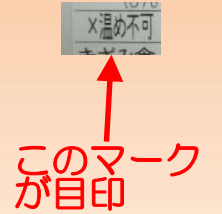


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう コーンと挽肉の炒め物 菜の花のおひたし	卵麦 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 165kcal	358kcal	エネルギー 157kcal	350kcal	エネルギー 167kcal	360kcal	エネルギー 184kcal	377kcal	エネルギー 167kcal	360kcal
たんぱく質 8.7g	12.0g	たんぱく質 12.3g	15.6g	たんぱく質 13.0g	16.3g	たんぱく質 8.7g	12.0g	たんぱく質 9.4g	12.7g
脂質 7.8g	8.3g	脂質 5.5g	6.0g	脂質 8.1g	8.6g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 7.9g	8.4g
炭水化物 15.0g	56.9g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 9.8g	51.7g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 16.6g	58.5g
ナトリウム 641mg	642mg	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 677mg	678mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 676mg	677mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃがが煮 コールスローサラダ	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 卵麦 麦落
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 270kcal	463kcal	エネルギー 241kcal	434kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 226kcal	419kcal	エネルギー 225kcal	418kcal
たんぱく質 16.1g	19.4g	たんぱく質 14.8g	18.1g	たんぱく質 15.8g	19.1g	たんぱく質 12.4g	15.7g	たんぱく質 14.6g	17.9g
脂質 15.3g	15.8g	脂質 11.6g	12.1g	脂質 10.6g	11.1g	脂質 12.0g	12.5g	脂質 13.8g	14.3g
炭水化物 16.3g	58.2g	炭水化物 17.5g	59.4g	炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 11.3g	53.2g
ナトリウム 756mg	757mg	ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 747mg	748mg	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 698mg	699mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎オレンジ200g	
★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 湯葉と枝豆の梅おかきサラダ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ カリフラワーの柚子味噌和え	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
エネルギー 217kcal	410kcal	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 214kcal	407kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 244kcal	437kcal
たんぱく質 14.8g	18.1g	たんぱく質 14.3g	17.6g	たんぱく質 15.4g	18.7g	たんぱく質 17.9g	21.2g	たんぱく質 15.2g	18.5g
脂質 9.2g	9.7g	脂質 13.1g	13.6g	脂質 12.3g	12.8g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 10.6g	11.1g
炭水化物 18.5g	60.4g	炭水化物 10.3g	52.2g	炭水化物 9.4g	51.3g	炭水化物 16.7g	58.6g	炭水化物 19.8g	61.7g
ナトリウム 838mg	839mg	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 764mg	765mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 725mg	726mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 652kcal	1231kcal	エネルギー 619kcal	1198kcal	エネルギー 617kcal	1196kcal	エネルギー 646kcal	1225kcal	エネルギー 636kcal	1215kcal
たんぱく質 39.6g	49.5g	たんぱく質 41.4g	51.3g	たんぱく質 44.2g	54.1g	たんぱく質 39.0g	48.9g	たんぱく質 39.2g	49.1g
脂質 32.3g	33.8g	脂質 30.2g	31.7g	脂質 31.0g	32.5g	脂質 30.6g	32.1g	脂質 32.3g	33.8g
炭水化物 49.8g	175.5g	炭水化物 42.9g	168.6g	炭水化物 38.3g	164.0g	炭水化物 52.3g	178.0g	炭水化物 47.7g	173.4g
ナトリウム 2235mg	2238mg	ナトリウム 1976mg	1979mg	ナトリウム 2188mg	2191mg	ナトリウム 2164mg	2167mg	ナトリウム 2099mg	2102mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g
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 853kcal	1432kcal	エネルギー 826kcal	1405kcal	エネルギー 814kcal	1393kcal	エネルギー 847kcal	1426kcal	エネルギー 835kcal	1414kcal
たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 47.5g	57.4g	たんぱく質 51.9g	61.8g	たんぱく質 46.4g	56.3g	たんぱく質 47.1g	57.0g
脂質 39.3g	40.8g	脂質 37.3g	38.8g	脂質 38.0g	39.5g	脂質 37.6g	39.1g	脂質 39.3g	40.8g
炭水化物 78.7g	204.4g	炭水化物 74.8g	200.5g	炭水化物 66.1g	191.8g	炭水化物 81.2g	206.9g	炭水化物 75.9g	201.6g
ナトリウム 2312mg	2315mg	ナトリウム 2050mg	2053mg	ナトリウム 2264mg	2267mg	ナトリウム 2241mg	2244mg	ナトリウム 2175mg	2178mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.6g	5.7g	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

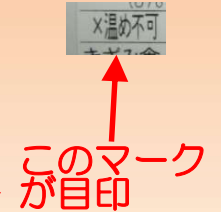


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7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 野菜入りトマトビーンズ 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ	乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ クリームコロッケ バジルポテトチキン	卵 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ	卵麦 麦落 卵乳麦え	★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 麩とえのきのさつと煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め 人参と春雨のサラダ	乳麦 麦か 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	225kcal	468kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	223kcal	466kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	12.7g	13.3g	
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	18.3g	71.1g	
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	449mg	450mg	
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	197mg	258mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	531mg	592mg	
	リン	114mg	179mg	リン	71mg	136mg	リン	107mg	172mg	リン	153mg	218mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 ふきと人参の甘露煮 玉子スパサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ じゃが芋のそぼろあん キャロットエッグ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ	麦落 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	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.5g	22.1g	
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	
	カリウム	581mg	642mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	538mg	599mg	
	リン	119mg	184mg	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg	
	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	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シャトー ジャガ芋の中華炒め ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 油揚げの玉子とじ れんこんとひじきのサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ ナスの炒り煮 カラフルサラダ	麦え 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 小倉金時 ハムの和風サラダ	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	369kcal	612kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g	
	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg	
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg	
	リン	123mg	188mg	リン	170mg	235mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
合計	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.5g	61.3g	
	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	74.3g	232.7g	
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1555mg	1558mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1364mg	1547mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1574mg	1757mg	
	リン	356mg	551mg	リン	386mg	581mg	リン	421mg	616mg	リン	468mg	663mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質	59.0g	60.8g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.6g	61.4g		
炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	89.8g	248.2g		
ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1558mg	1561mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	1577mg	1580mg		
カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1634mg	1817mg		
リン	363mg	558mg	リン	392mg	587mg	リン	424mg	619mg	リン	475mg	670mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g		

## お食事の作り方

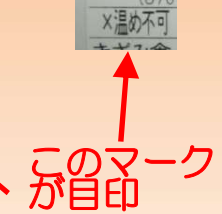


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7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180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け	麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	153kcal	443kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	
	脂質	5.3g	6.0g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	
	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	
	カリウム	433mg	505mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	
	リン	104mg	181mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 パンパンジーサラダ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦 卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 れんこんサラダ	麦 乳麦 麦か 卵麦	★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	24.0g	24.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	21.2g	21.9g	
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	730mg	731mg	
	カリウム	635mg	707mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	557mg	629mg	
	リン	251mg	328mg	リン	156mg	233mg	リン	248mg	325mg	リン	106mg	183mg	
	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	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦落	★ごはん180g お魚ザンギ 鶏枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし コールスローサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 牛肉とひじきの炒め煮 たたきごぼう	麦 麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	18.7g	19.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	19.3g	20.0g	
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.9g	78.8g	
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	475mg	476mg	
	カリウム	461mg	533mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	532mg	604mg	カリウム	441mg	513mg	
	リン	184mg	261mg	リン	221mg	298mg	リン	140mg	217mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
合計	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.6g	57.3g	
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	48.5g	50.6g	
	炭水化物	48.6g	237.3g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	58.7g	247.4g	
	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	
	カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1512mg	1728mg	
	リン	539mg	770mg	リン	535mg	748mg	リン	517mg	748mg	リン	441mg	672mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.4g	58.1g
脂質		48.2g	50.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	48.7g	50.8g	
炭水化物		79.5g	268.2g	炭水化物	92.5g	281.2g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	81.7g	270.4g	
ナトリウム		1751mg	1754mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	
カリウム		1649mg	1865mg	カリウム	1658mg	1874mg	カリウム	1643mg	1859mg	カリウム	1625mg	1841mg	
リン		553mg	784mg	リン	541mg	772mg	リン	531mg	762mg	リン	453mg	684mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

## お食事の作り方

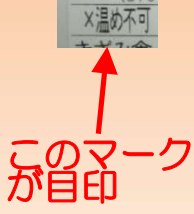


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



# 週間献立表（やわらか普通食）

2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7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		
厚焼玉子	卵麦		鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
中華うま煮	卵乳麦		竹輪のごま炒め	麦		人参の炒りたら子	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦	
和風スパゲティ	乳麦		若芽ともやしの酢の物	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		青梗菜の中華和え	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	175kcal	445kcal	エネルギー	155kcal	429kcal	エネルギー	120kcal	394kcal	エネルギー	164kcal	436kcal	エネルギー	156kcal	430kcal
蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	4.9g	11.1g	蛋白質	7.8g	13.8g	蛋白質	9.1g	15.0g
脂質	7.4g	8.3g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.3g	8.2g
炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	13.4g	71.6g	炭水化物	17.0g	74.6g	炭水化物	14.4g	71.8g	炭水化物	12.6g	70.8g
ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	681mg	1125mg	ナトリウム	646mg	1087mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★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		
ハッシュドポーク	乳麦		ブリの幽庵焼	麦		ヤンニョムチキン風	麦		キャベツと豚肉の塩あなかけ	麦落		鶏のカレー照煮込み	麦	
ブロッコリーの煮物	麦		ピーマンのおかか和え	麦		塩枝豆	麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦	
ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		パスタのクリーム煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		ふきと人参の甘露煮	麦	
★味噌汁	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		野菜のおひたし	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	254kcal	520kcal	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	251kcal	527kcal	エネルギー	261kcal	527kcal	エネルギー	219kcal	496kcal
蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	17.6g	23.9g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	11.9g	18.3g
脂質	14.7g	15.6g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	11.9g	13.6g
炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	22.4g	78.8g	炭水化物	16.0g	72.4g
ナトリウム	895mg	1362mg	ナトリウム	686mg	1127mg	ナトリウム	876mg	1318mg	ナトリウム	752mg	1194mg	ナトリウム	737mg	1180mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	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		
蕪とつくねの煮物	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦		豚肉とコーンのベッパ一井の具	乳麦	
鶏肉と大豆の生姜煮	麦		人参煮	麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		菜の花	麦		麩の野菜あなかけ	麦	
キャベツとザーサイのナムル	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	麦	
★味噌汁	麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★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	234kcal	503kcal	エネルギー	285kcal	563kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	254kcal	521kcal
蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	7.8g	14.4g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	18.4g	24.7g	蛋白質	15.2g	21.0g
脂質	10.6g	11.6g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	18.1g	74.6g
ナトリウム	779mg	1222mg	ナトリウム	842mg	1286mg	ナトリウム	936mg	1380mg	ナトリウム	746mg	1212mg	ナトリウム	1162mg	1604mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	3.0g	4.1g
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	663kcal	1468kcal	エネルギー	728kcal	1552kcal	エネルギー	679kcal	1496kcal	エネルギー	648kcal	1458kcal	エネルギー	629kcal	1447kcal
蛋白質	32.0g	49.8g	蛋白質	35.9g	54.6g	蛋白質	29.1g	47.3g	蛋白質	40.0g	58.0g	蛋白質	36.2g	54.3g
脂質	32.7g	35.5g	脂質	38.3g	41.9g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.7g	35.2g
炭水化物	60.4g	230.6g	炭水化物	55.2g	227.2g	炭水化物	64.3g	234.7g	炭水化物	54.5g	225.6g	炭水化物	46.7g	217.8g
ナトリウム	2288mg	3639mg	ナトリウム	2305mg	3631mg	ナトリウム	2273mg	3601mg	ナトリウム	2179mg	3531mg	ナトリウム	2545mg	3871mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.5g	9.9g

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

## お食事の作り方

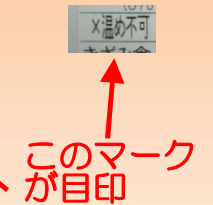


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
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3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7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		
厚焼玉子	卵麦		鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
中華うま煮	卵乳麦		竹輪のごま炒め	麦		人参の炒りたら子	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦	
和風スパゲティ	乳麦		若芽ともやしの酢の物	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		青梗菜の中華和え	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	175kcal	334kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	156kcal	315kcal
蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.1g	12.8g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.3g	8.0g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	12.6g	45.6g
ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	646mg	1086mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ハッシュドポーク	乳麦		ブリの幽庵焼	麦		ヤンニョムチキン風	麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏のカレー照煮込み	麦	
ブロッコリーの煮物	麦		ピーマンのおかか和え			塩枝豆			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		枝豆のペペロンチーノ風	麦	
ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		パスタのクリーム煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		ふきと人参の甘露煮	麦	
★味噌汁	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		野菜のおひたし	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁			★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	254kcal	413kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	219kcal	378kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	11.9g	15.6g
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	11.9g	12.6g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	16.0g	49.0g
ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	876mg	1316mg	ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	737mg	1177mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
蕪とつくねの煮物	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		あぶらかい生姜煮	麦		豚肉とコーンのベッパー丼の具	乳麦	
鶏肉と大豆の生姜煮	麦		人参煮	麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		菜の花			麩の野菜あんかけ	麦	
キャベツとザーサイのナムル	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	麦	
★味噌汁	麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁			★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	234kcal	393kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	15.2g	18.9g
脂質	10.6g	11.3g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.1g	51.1g
ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	1162mg	1602mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.0g	4.1g
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	663kcal	1140kcal	エネルギー	728kcal	1205kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal
蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	35.9g	47.0g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	40.0g	51.1g	蛋白質	36.2g	47.3g
脂質	32.7g	34.8g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	31.7g	33.8g
炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	55.2g	154.2g	炭水化物	64.3g	163.3g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	46.7g	145.7g
ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2273mg	3593mg	ナトリウム	2179mg	3499mg	ナトリウム	2545mg	3865mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g

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

## お食事の作り方

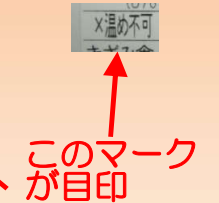


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7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		
肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		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	
一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	
★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	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g
脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g
炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g
ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	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	
もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		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	
★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	169kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g
ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		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	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	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	
サラダスパゲティ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	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	
★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	286kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	20.2g	58.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	815mg	1336mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	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
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	560kcal	1083kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal
蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g
脂質	32.6g	34.7g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	50.8g	166.1g	炭水化物	48.4g	163.6g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g
ナトリウム	2335mg	3902mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2206mg	3775mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg
食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	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

★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