

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3月7日(金)			
	品名	アレルギー	アレルギー	品名	アレルギー	アレルギー	品名	アレルギー	アレルギー	品名	アレルギー	アレルギー	品名	アレルギー	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 卵乳麦	卵麦 麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦
	エネルギー	188kcal	443kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	162kcal	430kcal	
	たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g	
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g	
	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	16.0g	71.3g	
ナトリウム	692mg	943mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	611mg	837mg	ナトリウム	693mg	920mg		
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g		
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのパペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦	卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 竹の子のカレーそば炒め ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦	麦	麦	麦	麦	
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	14.3g	20.0g	
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.7g	14.6g	
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	13.9g	69.6g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg	976mg	ナトリウム	644mg	870mg		
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦落 麦	麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉井の具 さつまいも揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦落 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 麦	麦	麦	麦	麦	
	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	
	脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.6g	脂質	11.3g	12.0g	
	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	78.7g	炭水化物	17.2g	72.1g	
ナトリウム	638mg	866mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	973mg	ナトリウム	713mg	860mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g		
合計	エネルギー	623kcal	1393kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	627kcal	1413kcal	
	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.8g	
	脂質	29.8g	32.7g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	35.3g	脂質	32.5g	35.7g	
	炭水化物	48.2g	212.2g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	218.6g	炭水化物	47.1g	213.0g	
	ナトリウム	2072mg	2716mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2786mg	ナトリウム	2050mg	2650mg	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal	
	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.2g	
	脂質	36.8g	39.7g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	38.5g	42.3g	脂質	39.5g	42.7g	
	炭水化物	77.1g	241.1g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	76.0g	241.9g	
	ナトリウム	2146mg	2790mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2862mg	ナトリウム	2127mg	2727mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g		

※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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3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120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵麦え 麦	★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬	乳麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物	卵麦 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	188kcal	381kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	165kcal	358kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.9g	58.8g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	611mg	612mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのパペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの具だくさん煮 インゲンのごま和え	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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	15.9g	16.4g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	12.2g	54.1g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	748mg	749mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦落 麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え	麦 卵麦 麦落	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	麦 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	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.1g	17.4g	
脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	
炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	24.2g	66.1g	
ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	783mg	784mg	
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	2.0g	2.0g	
夕食		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	53.3g	179.0g
ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	40.7g	41.6g	脂質	39.8g	40.7g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	81.5g	207.2g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2218mg	2221mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	40.7g	41.6g	脂質	39.8g	40.7g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	81.5g	207.2g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2218mg	2221mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

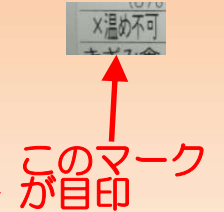


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3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 厚焼玉子 大豆の肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 目玉焼き ゴロゴロ野菜の塩炒め パスタのサラダ	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g がんとどきと椎茸の煮物 人参しりしり さつま芋サラダ	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質							
		脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物							
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 ナスの挽肉炒め 青のりポテトサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 スパトマト炒め れんこんサラダ	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め マカロニの和風ソテー 揚げナスのめかぶ和え	麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう	麦 麦落 麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 平さやいんげん きんぴられんこん 一口ナスのオランダ煮	卵麦 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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質							
		脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物							
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g									
夕食	★ごはん150g お魚ゼンギ 人参のきんぴら さつま芋の甘露煮 マカロニサラダ	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ひとくちがんと煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ ピーマンソテー かぼちやのゴマ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペロンチーノ ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質							
		脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物							
合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
		1025kcal	26.9g	56.8g	101.0g	1954mg	1500mg	362mg	5.0g		1034kcal	31.6g	59.5g	90.4g	1695mg	1507mg	419mg	4.3g
		1754kcal	39.2g	58.6g	259.4g	1957mg	1683mg	557mg	5.0g		1759kcal	40.5g	59.6g	257.2g	2181mg	1563mg	623mg	5.5g
		1030kcal	28.2g	57.8g	98.8g	2178mg	1380mg	428mg	5.5g		1034kcal	31.2g	59.4g	74.9g	1692mg	1507mg	412mg	4.3g
合計(間食込)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
		1754kcal	39.2g	58.6g	259.4g	1957mg	1683mg	557mg	5.0g		1759kcal	40.5g	59.6g	257.2g	2181mg	1563mg	623mg	5.5g
		1030kcal	28.2g	57.8g	98.8g	2178mg	1380mg	428mg	5.5g		1034kcal	31.2g	59.4g	74.9g	1692mg	1507mg	412mg	4.3g
		1790kcal	36.9g	62.8g	259.5g	2282mg	1567mg	539mg	5.9g		1790kcal	40.5g	59.6g	257.2g	2181mg	1563mg	623mg	5.5g

お食事の作り方

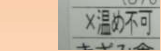


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3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 大根と豚肉の甘辛煮 白菜と挽肉のとりみ煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 蕪のとりとろ煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のスープ煮 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 187kcal 5.3g 10.8g 16.5g 558mg 1.4g	フルセット 459kcal 11.4g 11.8g 73.7g 999mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 162kcal 9.4g 7.2g 13.5g 642mg 1.6g	フルセット 440kcal 16.0g 8.9g 70.1g 1086mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 180kcal 6.9g 9.0g 19.1g 638mg 1.6g	フルセット 452kcal 13.1g 10.0g 76.1g 1079mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 141kcal 7.6g 5.9g 14.4g 618mg 1.6g	フルセット 414kcal 13.7g 6.9g 71.7g 1060mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 71kcal 4.1g 1.5g 9.9g 527mg 1.3g	フルセット 338kcal 10.0g 2.4g 66.7g 994mg 2.5g
★やわらかごはん180g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとりとろ煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦か 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 213kcal 17.0g 9.3g 15.2g 984mg 2.5g	フルセット 490kcal 23.4g 11.0g 71.7g 1426mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 186kcal 9.9g 9.0g 17.1g 830mg 2.1g	フルセット 456kcal 15.7g 9.9g 74.3g 1272mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 197kcal 7.9g 8.5g 21.7g 976mg 2.5g	フルセット 471kcal 13.8g 9.4g 80.0g 1442mg 3.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 10.7g 9.2g 18.7g 808mg 2.1g	フルセット 472kcal 16.4g 10.1g 75.0g 1252mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 226kcal 11.7g 14.3g 14.1g 577mg 1.5g	フルセット 499kcal 17.9g 15.3g 71.4g 1019mg 2.6g
★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮出し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	麦か 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 289kcal 12.2g 17.3g 20.0g 846mg 2.2g	フルセット 559kcal 18.1g 18.2g 77.3g 1312mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 301kcal 11.5g 17.8g 21.1g 1008mg 2.6g	フルセット 576kcal 17.2g 18.7g 79.4g 1450mg 3.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 284kcal 14.3g 14.6g 24.7g 831mg 2.1g	フルセット 555kcal 20.1g 15.5g 81.9g 1274mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 280kcal 12.6g 17.3g 18.0g 940mg 2.4g	フルセット 549kcal 18.7g 18.3g 74.7g 1383mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 295kcal 11.8g 18.9g 18.2g 811mg 2.1g	フルセット 571kcal 18.2g 20.6g 74.4g 1252mg 3.2g
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜と挽肉のとりみ煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 蕪のとりとろ煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のスープ煮 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 689kcal 34.5g 37.4g 51.7g 2388mg 6.1g	フルセット 1508kcal 52.9g 41.0g 222.7g 3737mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 649kcal 30.8g 34.0g 51.7g 2480mg 6.3g	フルセット 1472kcal 48.9g 37.5g 223.8g 3808mg 9.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 661kcal 29.1g 32.1g 65.5g 2445mg 6.2g	フルセット 1478kcal 47.0g 34.9g 238.0g 3795mg 9.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 627kcal 30.9g 32.4g 51.1g 2366mg 6.1g	フルセット 1435kcal 48.8g 35.3g 221.4g 3695mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 592kcal 27.6g 34.7g 42.2g 1915mg 4.9g	フルセット 1408kcal 46.1g 38.3g 212.5g 3265mg 8.3g

★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

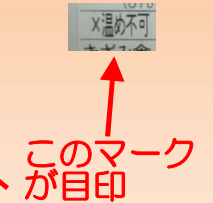


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3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		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	落	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		イカとじゃが芋の煮物	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
白菜と挽肉のとりみ煮			ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵	麦	蕪のとりとろ煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		白菜のスープ煮	麦	
キャロットラペ	麦		一夜漬(大根)	麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵	麦	大根なます	麦		人参しりしり	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	187kcal	346kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	71kcal	230kcal
蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.1g	7.8g
脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	1.5g	2.2g
炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	9.9g	42.9g
ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	527mg	967mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サワラの照焼	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵	麦	ちらし寿司の具	卵	麦	鶏肉のきのこあん	麦		赤魚のごま焼	麦	
キャベツの漬物柚子風味	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		豚バラとキャベツの炒め物	麦		豆腐と白菜のとりとろ煮	卵	麦	ピーマンソテー	卵	
五色煮豆	卵	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳	麦	カリフラワーのピクルス			人参と春雨のサラダ	乳	麦	なすのミートソース煮	乳	
わかめとパプリカの和え物	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		コールスローサラダ	卵	
★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	213kcal	372kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	11.7g	15.4g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	14.3g	15.0g
炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	14.1g	47.1g
ナトリウム	984mg	1424mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	976mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	577mg	1017mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏のカレー照煮込み	麦		豚肉のおろし煮	麦		鶏団子のトマト煮	卵	麦	鯖の味噌煮			焼肉塩炒め	麦	
インゲンソテー	乳	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		大豆と人参の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
キャベツとベーコンの煮浸し	卵	麦	ハムと春雨のサラダ	卵	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	ポテトの和風サラダ	卵	
玉子スパサラダ	卵	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽ともやしの酢の物	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	289kcal	448kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	295kcal	454kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	11.8g	15.5g
脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.9g	19.6g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	18.2g	51.2g
ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	811mg	1251mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	689kcal	1166kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal
蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	27.6g	38.7g
脂質	37.4g	39.5g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	34.7g	36.8g
炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	65.5g	164.5g	炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	42.2g	141.2g
ナトリウム	2388mg	3708mg	ナトリウム	2480mg	3800mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	1915mg	3235mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	4.9g	8.3g

★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)

3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3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		
野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	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	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g
ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	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	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal
蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g
炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g
ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	か	きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	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	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g
脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g
ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g
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	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal
蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g
脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g
炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g
ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg
食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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。



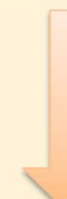
次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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