

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 3月17日(月) | | 3月18日(火) | | 3月19日(水) | | 3月20日(木) | | 3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 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 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 卵乳麦 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 ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 卵麦 麦 麦 麦 | | | | | |
| | エネルギー | 165kcal | 431kcal | エネルギー | 154kcal | 410kcal | エネルギー | 167kcal | 440kcal | エネルギー | 184kcal | 450kcal | エネルギー | 166kcal | 430kcal |
| | たんぱく質 | 8.7g | 14.5g | たんぱく質 | 12.1g | 17.3g | たんぱく質 | 13.0g | 19.3g | たんぱく質 | 8.7g | 14.6g | たんぱく質 | 10.0g | 15.6g |
| | 脂質 | 7.8g | 9.4g | 脂質 | 5.5g | 6.2g | 脂質 | 8.1g | 9.8g | 脂質 | 8.7g | 10.3g | 脂質 | 7.2g | 8.1g |
| | 炭水化物 | 15.0g | 69.9g | 炭水化物 | 15.0g | 69.9g | 炭水化物 | 9.8g | 65.6g | 炭水化物 | 18.0g | 72.9g | 炭水化物 | 16.0g | 72.1g |
| ナトリウム | 641mg | 868mg | ナトリウム | 599mg | 746mg | ナトリウム | 677mg | 903mg | ナトリウム | 759mg | 985mg | ナトリウム | 768mg | 995mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 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 | 2.0g | 2.5g | |
| 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(豆腐・巻麩) | 麦か 麦 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 麦 乳麦 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 | 508kcal | 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 | 20.7g | 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 | 12.7g | 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 | 73.4g | 炭水化物 | 19.1g | 74.3g | 炭水化物 | 17.6g | 72.0g | 炭水化物 | 11.3g | 66.4g |
| ナトリウム | 756mg | 946mg | ナトリウム | 723mg | 950mg | 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 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 乳麦 卵麦 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 | | | | | |
| 夕食 | エネルギー | 217kcal | 471kcal | 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 | 14.9g | 20.0g | 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 | 8.7g | 9.5g | 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 | 19.4g | 73.6g | 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 | 882mg | 1030mg | 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 | 2.2g | 2.6g | 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 | 616kcal | 1395kcal | エネルギー | 617kcal | 1408kcal | エネルギー | 646kcal | 1430kcal | エネルギー | 635kcal | 1421kcal |
| | たんぱく質 | 39.7g | 55.9g | たんぱく質 | 41.2g | 57.5g | たんぱく質 | 44.2g | 61.4g | たんぱく質 | 39.0g | 55.7g | たんぱく質 | 39.8g | 56.6g |
| | 脂質 | 31.8g | 35.5g | 脂質 | 30.2g | 32.8g | 脂質 | 31.0g | 34.4g | 脂質 | 30.6g | 33.9g | 脂質 | 31.6g | 34.9g |
| | 炭水化物 | 50.7g | 214.3g | 炭水化物 | 42.8g | 208.6g | 炭水化物 | 38.3g | 204.5g | 炭水化物 | 52.3g | 217.7g | 炭水化物 | 47.1g | 212.8g |
| | ナトリウム | 2279mg | 2844mg | ナトリウム | 1994mg | 2620mg | ナトリウム | 2188mg | 2816mg | ナトリウム | 2164mg | 2765mg | ナトリウム | 2191mg | 2820mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 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 | 5.6g | 7.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 853kcal | 1632kcal | エネルギー | 823kcal | 1602kcal | エネルギー | 814kcal | 1605kcal | エネルギー | 847kcal | 1631kcal | エネルギー | 834kcal | 1620kcal |
| | たんぱく質 | 47.1g | 63.3g | たんぱく質 | 47.3g | 63.6g | たんぱく質 | 51.9g | 69.1g | たんぱく質 | 46.4g | 63.1g | たんぱく質 | 47.7g | 64.5g |
| | 脂質 | 38.8g | 42.5g | 脂質 | 37.3g | 39.9g | 脂質 | 38.0g | 41.4g | 脂質 | 37.6g | 40.9g | 脂質 | 38.6g | 41.9g |
| | 炭水化物 | 79.6g | 243.2g | 炭水化物 | 74.7g | 240.5g | 炭水化物 | 66.1g | 232.3g | 炭水化物 | 81.2g | 246.6g | 炭水化物 | 75.3g | 241.0g |
| | ナトリウム | 2356mg | 2921mg | ナトリウム | 2068mg | 2694mg | ナトリウム | 2264mg | 2892mg | ナトリウム | 2241mg | 2842mg | ナトリウム | 2267mg | 2896mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 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 | 5.8g | 7.4g | |

※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(カロリー1440kcal管理食)

| 3月17日(月) | | | 3月18日(火) | | | 3月19日(水) | | | 3月20日(木) | | | 3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 | |
| ★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 ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし | 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 | 165kcal | 358kcal | エネルギー | 154kcal | 347kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | エネルギー | 184kcal | 377kcal | エネルギー | 166kcal | 359kcal |
| たんぱく質 | 8.7g | 12.0g | たんぱく質 | 12.1g | 15.4g | たんぱく質 | 13.0g | 16.3g | たんぱく質 | 8.7g | 12.0g | たんぱく質 | 10.0g | 13.3g |
| 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 | 7.2g | 7.7g |
| 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 9.8g | 51.7g | 炭水化物 | 18.0g | 59.9g | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g |
| ナトリウム | 641mg | 642mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | ナトリウム | 768mg | 769mg |
| 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 | 2.0g | 2.0g |
| ★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 | 麦か 麦 | | ★ごはん120g 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 | 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パター 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 竹輪とインゲンの玉子とじ | 麦 乳麦 卵麦 | | ★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 卵乳麦か 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 | 14.9g | 18.2g | 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 | 8.7g | 9.2g | 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 | 19.4g | 61.3g | 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 | 882mg | 883mg | 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 | 2.2g | 2.2g | 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 | 616kcal | 1195kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal | エネルギー | 646kcal | 1225kcal | エネルギー | 635kcal | 1214kcal |
| たんぱく質 | 39.7g | 49.6g | たんぱく質 | 41.2g | 51.1g | たんぱく質 | 44.2g | 54.1g | たんぱく質 | 39.0g | 48.9g | たんぱく質 | 39.8g | 49.7g |
| 脂質 | 31.8g | 33.3g | 脂質 | 30.2g | 31.7g | 脂質 | 31.0g | 32.5g | 脂質 | 30.6g | 32.1g | 脂質 | 31.6g | 33.1g |
| 炭水化物 | 50.7g | 176.4g | 炭水化物 | 42.8g | 168.5g | 炭水化物 | 38.3g | 164.0g | 炭水化物 | 52.3g | 178.0g | 炭水化物 | 47.1g | 172.8g |
| ナトリウム | 2279mg | 2282mg | ナトリウム | 1994mg | 1997mg | ナトリウム | 2188mg | 2191mg | ナトリウム | 2164mg | 2167mg | ナトリウム | 2191mg | 2194mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 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 | 5.6g | 5.6g |
| 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 | 853kcal | 1432kcal | エネルギー | 823kcal | 1402kcal | エネルギー | 814kcal | 1393kcal | エネルギー | 847kcal | 1426kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal |
| たんぱく質 | 47.1g | 57.0g | たんぱく質 | 47.3g | 57.2g | たんぱく質 | 51.9g | 61.8g | たんぱく質 | 46.4g | 56.3g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g |
| 脂質 | 38.8g | 40.3g | 脂質 | 37.3g | 38.8g | 脂質 | 38.0g | 39.5g | 脂質 | 37.6g | 39.1g | 脂質 | 38.6g | 40.1g |
| 炭水化物 | 79.6g | 205.3g | 炭水化物 | 74.7g | 200.4g | 炭水化物 | 66.1g | 191.8g | 炭水化物 | 81.2g | 206.9g | 炭水化物 | 75.3g | 201.0g |
| ナトリウム | 2356mg | 2359mg | ナトリウム | 2068mg | 2071mg | ナトリウム | 2264mg | 2267mg | ナトリウム | 2241mg | 2244mg | ナトリウム | 2267mg | 2270mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 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 | 5.8g | 5.8g |

※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(たんぱく40g管理食)

| 3月17日(月) | | 3月18日(火) | | 3月19日(水) | | 3月20日(木) | | 3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 |
| ★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豆腐の塩あんかけ煮 ゴボウのピリ辛サラダ | 乳麦 麦か 卵乳麦 | ★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ | 卵 麦 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 270kcal | 513kcal | エネルギー 264kcal | 507kcal | エネルギー 265kcal | 508kcal | エネルギー 223kcal | 466kcal | エネルギー 269kcal | 512kcal |
| たんぱく質 8.1g | 12.2g | たんぱく質 6.8g | 10.9g | たんぱく質 7.0g | 11.1g | たんぱく質 9.1g | 13.2g | たんぱく質 5.8g | 9.9g |
| 脂質 18.6g | 19.2g | 脂質 14.3g | 14.9g | 脂質 16.4g | 17.0g | 脂質 12.7g | 13.3g | 脂質 14.9g | 15.5g |
| 炭水化物 18.3g | 71.1g | 炭水化物 25.7g | 78.5g | 炭水化物 22.4g | 75.2g | 炭水化物 18.3g | 71.1g | 炭水化物 27.4g | 80.2g |
| ナトリウム 561mg | 562mg | ナトリウム 597mg | 598mg | ナトリウム 667mg | 668mg | ナトリウム 449mg | 450mg | ナトリウム 692mg | 693mg |
| カリウム 476mg | 537mg | カリウム 317mg | 378mg | カリウム 383mg | 444mg | カリウム 531mg | 592mg | カリウム 394mg | 455mg |
| リン 129mg | 194mg | リン 101mg | 166mg | リン 107mg | 172mg | リン 153mg | 218mg | リン 84mg | 149mg |
| 食塩相当量 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 1.8g | 1.8g |
| ★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ | 乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームコロッケ バジルポテトチキン | 乳麦か 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 341kcal | 584kcal | エネルギー 383kcal | 626kcal | エネルギー 371kcal | 614kcal | エネルギー 347kcal | 590kcal | エネルギー 384kcal | 627kcal |
| たんぱく質 9.1g | 13.2g | たんぱく質 11.5g | 15.6g | たんぱく質 8.2g | 12.3g | たんぱく質 12.4g | 16.5g | たんぱく質 10.0g | 14.1g |
| 脂質 18.4g | 19.0g | 脂質 28.7g | 29.3g | 脂質 19.4g | 20.0g | 脂質 21.5g | 22.1g | 脂質 23.6g | 24.2g |
| 炭水化物 31.5g | 84.3g | 炭水化物 18.0g | 70.8g | 炭水化物 41.4g | 94.2g | 炭水化物 23.9g | 76.7g | 炭水化物 31.2g | 84.0g |
| ナトリウム 801mg | 802mg | ナトリウム 509mg | 510mg | ナトリウム 703mg | 704mg | ナトリウム 661mg | 662mg | ナトリウム 763mg | 764mg |
| カリウム 454mg | 515mg | カリウム 401mg | 462mg | カリウム 493mg | 554mg | カリウム 538mg | 599mg | カリウム 580mg | 641mg |
| リン 137mg | 202mg | リン 123mg | 188mg | リン 140mg | 205mg | リン 168mg | 233mg | リン 141mg | 206mg |
| 食塩相当量 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 1.9g | 1.9g |
| ◎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 | |
| ★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シャトー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め | 麦 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます | 麦 麦 | ★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 サワラの竜田揚 甘酢あんかけ 小倉金時 パインキャロットラペ | 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 360kcal | 603kcal | エネルギー 327kcal | 570kcal | エネルギー 327kcal | 570kcal | エネルギー 395kcal | 638kcal | エネルギー 332kcal | 575kcal |
| たんぱく質 13.4g | 17.5g | たんぱく質 9.9g | 14.0g | たんぱく質 9.2g | 13.3g | たんぱく質 9.4g | 13.5g | たんぱく質 13.5g | 17.6g |
| 脂質 22.0g | 22.6g | 脂質 11.9g | 12.5g | 脂質 22.5g | 23.1g | 脂質 25.3g | 25.9g | 脂質 13.9g | 14.5g |
| 炭水化物 24.4g | 77.2g | 炭水化物 44.5g | 97.3g | 炭水化物 21.2g | 74.0g | 炭水化物 32.1g | 84.9g | 炭水化物 37.4g | 90.2g |
| ナトリウム 592mg | 593mg | ナトリウム 527mg | 528mg | ナトリウム 906mg | 907mg | ナトリウム 464mg | 465mg | ナトリウム 364mg | 365mg |
| カリウム 490mg | 551mg | カリウム 682mg | 743mg | カリウム 634mg | 634mg | カリウム 505mg | 566mg | カリウム 558mg | 619mg |
| リン 130mg | 195mg | リン 164mg | 229mg | リン 174mg | 239mg | リン 147mg | 212mg | リン 161mg | 226mg |
| 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 0.9g | 0.9g |
| 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 971kcal | 1704kcal | エネルギー 974kcal | 1703kcal | エネルギー 963kcal | 1692kcal | エネルギー 965kcal | 1694kcal | エネルギー 985kcal | 1714kcal |
| たんぱく質 30.6g | 42.9g | たんぱく質 28.2g | 40.5g | たんぱく質 24.4g | 36.7g | たんぱく質 30.9g | 43.2g | たんぱく質 29.3g | 41.6g |
| 脂質 59.0g | 60.8g | 脂質 54.9g | 56.7g | 脂質 58.3g | 60.1g | 脂質 59.5g | 61.3g | 脂質 52.4g | 54.2g |
| 炭水化物 74.2g | 232.6g | 炭水化物 88.2g | 246.6g | 炭水化物 85.0g | 243.4g | 炭水化物 74.3g | 232.7g | 炭水化物 96.0g | 254.4g |
| ナトリウム 1954mg | 1957mg | ナトリウム 1633mg | 1636mg | ナトリウム 2276mg | 2279mg | ナトリウム 1574mg | 1577mg | ナトリウム 1819mg | 1822mg |
| カリウム 1420mg | 1603mg | カリウム 1400mg | 1583mg | カリウム 1449mg | 1632mg | カリウム 1574mg | 1757mg | カリウム 1532mg | 1715mg |
| リン 396mg | 591mg | リン 583mg | 816mg | リン 421mg | 616mg | リン 468mg | 663mg | リン 386mg | 581mg |
| 食塩相当量 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 4.0g | 4.0g | 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 1035kcal | 1764kcal | エネルギー 1022kcal | 1751kcal | エネルギー 1026kcal | 1755kcal | エネルギー 1029kcal | 1758kcal | エネルギー 1048kcal | 1777kcal |
| たんぱく質 31.0g | 43.3g | たんぱく質 28.6g | 40.9g | たんぱく質 24.7g | 37.0g | たんぱく質 31.3g | 43.6g | たんぱく質 29.6g | 41.9g |
| 脂質 59.1g | 60.9g | 脂質 55.0g | 56.8g | 脂質 58.4g | 60.2g | 脂質 59.6g | 61.4g | 脂質 52.5g | 54.3g |
| 炭水化物 89.7g | 248.1g | 炭水化物 99.7g | 258.1g | 炭水化物 100.2g | 258.6g | 炭水化物 89.8g | 248.2g | 炭水化物 111.2g | 269.6g |
| ナトリウム 1957mg | 1960mg | ナトリウム 1636mg | 1639mg | ナトリウム 2277mg | 2280mg | ナトリウム 1577mg | 1580mg | ナトリウム 1820mg | 1823mg |
| カリウム 1480mg | 1663mg | カリウム 1456mg | 1639mg | カリウム 1506mg | 1689mg | カリウム 1634mg | 1817mg | カリウム 1589mg | 1772mg |
| リン 403mg | 598mg | リン 394mg | 589mg | リン 424mg | 619mg | リン 475mg | 670mg | リン 389mg | 584mg |
| 食塩相当量 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 4.6g | 4.6g |

お食事の作り方

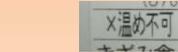


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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(たんぱく60g管理食)

| | | 3月17日(月) | | 3月18日(火) | | 3月19日(水) | | 3月20日(木) | | 3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180g | 豆腐のツナあんかけ | 麦乳麦 | ★ごはん180g | 鶏肉とジャガ芋の揚煮 | 麦乳麦 | ★ごはん180g | 目玉焼き | 卵乳麦 | ★ごはん180g | 肉団子の玉ねぎあん | 卵乳麦 |
| | | ひじきと挽肉の炒め物 | | ブロッコリーの煮物 | | 洋風肉じゃが煮 | | 白花豆煮 | | 白身魚のしんじょう | 卵乳麦 | |
| | | 大根の甘酢漬け | | 人参と春雨のサラダ | | ひじきとごぼうのナムル | | わかめとパプリカの和え物 | | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 卵乳麦 | |
| | | | | | | | | | | | マリネサラダ | 卵乳麦 |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | |
| | 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 | 79.7g |
| | 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 | 麦乳麦 | ★ごはん180g | 豚肉と野菜のトマト炒め | 麦 | ★ごはん180g | 白身魚のムニエル | 麦 | ★ごはん180g | 鶏のいそべ焼 | 麦乳麦 |
| | | キャベツソテー | | 切干大根煮 | | タルタルソース(小袋) | | インゲンソテー | | 豆腐の塩あんかけ煮 | 麦か | |
| | | 揚ナスの煮物 | | マッシュサラダ | | ナスの挽肉炒め | | れんこんサラダ | | キャロットエッグ | 卵乳麦 | |
| | | パンパンジーサラダ | | | | 法蓮草のごま和え | | | | | | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | |
| | エネルギー | 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 | | |
| 夕食 | ★ごはん180g | 肉野菜炒め | 麦乳麦 | ★ごはん180g | お魚ザンギ | 卵麦 | ★ごはん180g | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | ★ごはん180g | カレイの竜田揚 | 麦乳麦 |
| | | 麩とえのきのさっと煮 | | お枝豆 | | 塩やいげん | | 平やいげん | | オニオンソテー | 麦 | |
| | | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | | 鶏肉と小松菜煮 | | 野菜炒め | | さつま芋と大豆のマヨサラダ | | 白身肉の煮びたし | 麦 | |
| | | | | スープキャベツ | | | | コールスローサラダ | | | 卵乳麦 | |
| | | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | |
| | 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 | 766mg | 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)

| 3月17日(月) | | | 3月18日(火) | | | 3月19日(水) | | | 3月20日(木) | | | 3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 | |
| ★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 | | |
| 豚肉ときのこの炒め物 | 麦 | | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | | 白菜と厚揚げの中華そば煮 | 乳麦落 | | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦 | | 厚焼玉子 | 卵麦 | |
| 白花豆煮 | 麦 | | 竹輪のごま炒め | 麦 | | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | じゃが芋とコーンのコンソメ味 | 乳麦 | | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 麦 | |
| 一夜漬(白菜小松菜) | 麦 | | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | | ポテコンサラダ | 卵乳麦 | | 人参のおかかサラダ | 麦 | | 一夜漬(大根) | 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 | 158kcal | 429kcal | エネルギー | 173kcal | 446kcal | エネルギー | 165kcal | 432kcal | エネルギー | 167kcal | 437kcal | エネルギー | 113kcal | 391kcal |
| 蛋白質 | 8.6g | 14.3g | 蛋白質 | 8.8g | 14.9g | 蛋白質 | 6.0g | 11.8g | 蛋白質 | 5.9g | 11.8g | 蛋白質 | 5.4g | 11.9g |
| 脂質 | 4.3g | 5.2g | 脂質 | 8.5g | 9.5g | 脂質 | 10.0g | 10.9g | 脂質 | 8.1g | 9.0g | 脂質 | 5.5g | 7.2g |
| 炭水化物 | 22.1g | 79.4g | 炭水化物 | 14.8g | 72.1g | 炭水化物 | 12.1g | 68.8g | 炭水化物 | 17.1g | 74.4g | 炭水化物 | 11.3g | 68.1g |
| ナトリウム | 524mg | 966mg | ナトリウム | 744mg | 1186mg | ナトリウム | 515mg | 958mg | ナトリウム | 656mg | 1122mg | ナトリウム | 492mg | 934mg |
| 食塩相当量 | 1.3g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g |
| ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★五目ごはん | 麦 | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | |
| 鶏の柚子胡椒炒め | 麦 | | 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め | 麦 | | 鶏の幽庵焼き | 麦 | | 肉団子の根菜あんかけ | 卵乳麦 | | シイラ照焼 | 麦 | |
| ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦落 | | 白菜と揚げの旨煮 | 麦 | | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | | 法蓮草 | 麦 | |
| 春雨の中華和え | 卵乳麦 | | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 卵麦 | | ナスと麩の炒め煮 | 乳麦落 | | 菜の花の菜種和え | 卵麦 | | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | |
| ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 春雨の酢の物 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ひじきの柚子胡椒マヨ | 卵麦 | |
| 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 | 232kcal | 504kcal | エネルギー | 262kcal | 530kcal | エネルギー | 268kcal | 559kcal | エネルギー | 234kcal | 508kcal | エネルギー | 218kcal | 485kcal |
| 蛋白質 | 11.1g | 17.3g | 蛋白質 | 11.3g | 17.1g | 蛋白質 | 13.1g | 20.4g | 蛋白質 | 14.4g | 20.7g | 蛋白質 | 17.8g | 23.5g |
| 脂質 | 12.3g | 13.3g | 脂質 | 15.4g | 16.3g | 脂質 | 13.4g | 14.9g | 脂質 | 8.4g | 9.4g | 脂質 | 10.8g | 11.7g |
| 炭水化物 | 18.2g | 75.5g | 炭水化物 | 19.8g | 76.5g | 炭水化物 | 20.0g | 79.4g | 炭水化物 | 25.8g | 83.4g | 炭水化物 | 13.1g | 69.5g |
| ナトリウム | 876mg | 1342mg | ナトリウム | 888mg | 1332mg | ナトリウム | 737mg | 1705mg | ナトリウム | 955mg | 1397mg | ナトリウム | 911mg | 1355mg |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 4.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g |
| ★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 | | |
| 赤魚の煮付け | 麦 | | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | | 白身魚の生姜煮 | 麦 | | とんかつ | 卵麦 | | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | |
| 人参のレモン煮 | 乳麦 | | 菜の花 | 麦 | | 人参グラッセ | 乳麦 | | うま塩キャベツ | 麦 | | 塩枝豆 | 麦 | |
| 切干大根と豚肉の炒め物 | 麦 | | ツナと大豆の炒め煮 | 麦 | | 鶏のうま煮 | 麦 | | 豚肉と白菜のうま煮 | 麦 | | ジャーマンポテト | 乳麦 | |
| マリネサラダ | 卵麦 | | 鶏とごぼうの酢味噌和え | 麦 | | パスタのサラダ | 卵乳麦 | | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦 | | 春雨のピーナッツ和え | 卵乳麦落 | |
| ★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 | 248kcal | 524kcal | エネルギー | 211kcal | 476kcal | エネルギー | 256kcal | 530kcal | エネルギー | 331kcal | 597kcal | エネルギー | 281kcal | 551kcal |
| 蛋白質 | 13.4g | 19.8g | 蛋白質 | 14.3g | 20.1g | 蛋白質 | 16.8g | 23.2g | 蛋白質 | 17.0g | 22.6g | 蛋白質 | 12.5g | 18.4g |
| 脂質 | 14.9g | 16.6g | 脂質 | 6.7g | 7.6g | 脂質 | 11.5g | 12.5g | 脂質 | 20.3g | 21.2g | 脂質 | 14.2g | 15.1g |
| 炭水化物 | 13.4g | 69.8g | 炭水化物 | 22.0g | 78.4g | 炭水化物 | 20.0g | 77.4g | 炭水化物 | 20.0g | 76.2g | 炭水化物 | 24.7g | 81.9g |
| ナトリウム | 757mg | 1199mg | ナトリウム | 721mg | 1187mg | ナトリウム | 698mg | 1142mg | ナトリウム | 731mg | 1173mg | ナトリウム | 708mg | 1149mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 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 | 638kcal | 1457kcal | エネルギー | 646kcal | 1452kcal | エネルギー | 689kcal | 1521kcal | エネルギー | 732kcal | 1542kcal | エネルギー | 612kcal | 1427kcal |
| 蛋白質 | 33.1g | 51.4g | 蛋白質 | 34.4g | 52.1g | 蛋白質 | 35.9g | 55.4g | 蛋白質 | 37.3g | 55.1g | 蛋白質 | 35.7g | 53.8g |
| 脂質 | 31.5g | 35.1g | 脂質 | 30.6g | 33.4g | 脂質 | 34.9g | 38.3g | 脂質 | 36.8g | 39.6g | 脂質 | 30.5g | 34.0g |
| 炭水化物 | 53.7g | 224.7g | 炭水化物 | 56.6g | 227.0g | 炭水化物 | 52.1g | 225.6g | 炭水化物 | 62.9g | 234.0g | 炭水化物 | 49.1g | 219.5g |
| ナトリウム | 2157mg | 3507mg | ナトリウム | 2353mg | 3705mg | ナトリウム | 1950mg | 3805mg | ナトリウム | 2342mg | 3692mg | ナトリウム | 2111mg | 3438mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 8.9g | 食塩相当量 | 6.0g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.0g | 9.6g | 食塩相当量 | 6.0g | 9.5g | 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。



- 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 (ムース食)

| 3月17日(月) | | | 3月18日(火) | | | 3月19日(水) | | | 3月20日(木) | | | 3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 | | |
| 五色煮 | 乳麦 | | がんも煮 | 麦 | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦 | | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | |
| 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 | | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | | 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 | 92kcal | 266kcal | エネルギー | 122kcal | 296kcal | エネルギー | 137kcal | 311kcal | エネルギー | 88kcal | 262kcal | エネルギー | 108kcal | 282kcal |
| 蛋白質 | 1.5g | 5.3g | 蛋白質 | 3.3g | 7.1g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 2.5g | 6.3g | 蛋白質 | 2.7g | 6.5g |
| 脂質 | 3.9g | 4.6g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 4.2g | 4.9g | 脂質 | 4.7g | 5.4g |
| 炭水化物 | 12.1g | 50.5g | 炭水化物 | 11.3g | 49.7g | 炭水化物 | 17.5g | 55.9g | 炭水化物 | 10.6g | 49.0g | 炭水化物 | 13.2g | 51.6g |
| ナトリウム | 515mg | 1038mg | ナトリウム | 474mg | 997mg | ナトリウム | 564mg | 1087mg | ナトリウム | 450mg | 973mg | ナトリウム | 565mg | 1088mg |
| 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 | 食塩相当量 | 1.1g | 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 | | |
| 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 | | 鶏の照焼 | 乳麦 | | 赤魚の味噌煮 | 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 | | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 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 | | きのこきんぴら | 乳麦 | | もやしサラダ | 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 | 187kcal | 362kcal | エネルギー | 227kcal | 401kcal | エネルギー | 187kcal | 361kcal | エネルギー | 205kcal | 379kcal | エネルギー | 168kcal | 342kcal |
| 蛋白質 | 6.4g | 10.4g | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g | 蛋白質 | 10.5g | 14.3g | 蛋白質 | 8.4g | 12.2g | 蛋白質 | 7.7g | 11.5g |
| 脂質 | 9.9g | 10.7g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 7.1g | 7.8g |
| 炭水化物 | 17.2g | 55.4g | 炭水化物 | 20.1g | 58.5g | 炭水化物 | 19.6g | 58.0g | 炭水化物 | 23.9g | 62.3g | 炭水化物 | 18.9g | 57.3g |
| ナトリウム | 784mg | 1271mg | ナトリウム | 680mg | 1203mg | ナトリウム | 896mg | 1419mg | ナトリウム | 777mg | 1300mg | ナトリウム | 1007mg | 1530mg |
| 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 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.6g | 3.9g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 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 | | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | 豚肉の生姜焼 | 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 | | 白花豆煮 | 麦 | | 大根の千切煮 | 乳麦 | |
| サラダスパゲティ | 卵乳麦か | | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 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 | 233kcal | 408kcal | エネルギー | 188kcal | 362kcal | エネルギー | 173kcal | 347kcal | エネルギー | 226kcal | 400kcal | エネルギー | 164kcal | 338kcal |
| 蛋白質 | 7.4g | 11.2g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 6.7g | 10.5g | 蛋白質 | 7.1g | 10.9g | 蛋白質 | 6.6g | 10.4g |
| 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 9.5g | 10.2g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 7.9g | 8.6g |
| 炭水化物 | 15.6g | 54.1g | 炭水化物 | 22.0g | 60.4g | 炭水化物 | 15.9g | 54.3g | 炭水化物 | 24.0g | 62.4g | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g |
| ナトリウム | 768mg | 1289mg | ナトリウム | 749mg | 1272mg | ナトリウム | 732mg | 1255mg | ナトリウム | 634mg | 1157mg | ナトリウム | 754mg | 1277mg |
| 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 | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 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 | 512kcal | 1036kcal | エネルギー | 537kcal | 1059kcal | エネルギー | 497kcal | 1019kcal | エネルギー | 519kcal | 1041kcal | エネルギー | 440kcal | 962kcal |
| 蛋白質 | 15.3g | 26.9g | 蛋白質 | 16.6g | 28.0g | 蛋白質 | 20.1g | 31.5g | 蛋白質 | 18.0g | 29.4g | 蛋白質 | 17.0g | 28.4g |
| 脂質 | 29.4g | 31.6g | 脂質 | 28.1g | 30.2g | 脂質 | 23.5g | 25.6g | 脂質 | 24.4g | 26.5g | 脂質 | 19.7g | 21.8g |
| 炭水化物 | 44.9g | 160.0g | 炭水化物 | 53.4g | 168.6g | 炭水化物 | 53.0g | 168.2g | 炭水化物 | 58.5g | 173.7g | 炭水化物 | 48.8g | 164.0g |
| ナトリウム | 2067mg | 3598mg | ナトリウム | 1903mg | 3472mg | ナトリウム | 2192mg | 3761mg | ナトリウム | 1861mg | 3430mg | ナトリウム | 2326mg | 3895mg |
| 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 | 食塩相当量 | 4.7g | 8.7g | 食塩相当量 | 5.9g | 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。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