

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 スープキャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 コンニャクの辛味炒め 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦か	★ごはん150g 白菜とがんともの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麦・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 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	148kcal	404kcal	エネルギー	168kcal	428kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	136kcal	390kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.6g	18.0g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	7.5g	12.6g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.3g	5.1g
炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	10.8g	65.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	17.3g	71.5g	
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	619mg	847mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	520mg	668mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麦)	麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	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	214kcal	480kcal	エネルギー	215kcal	470kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	648mg	899mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	958mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 オニオンソテー さつま芋と豚肉の揚げ 和風サラダ ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 人参しりしり レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 麦 卵乳麦 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	254kcal	509kcal	エネルギー	223kcal	491kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	226kcal	490kcal
	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.2g	17.3g	たんぱく質	16.5g	22.1g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	11.3g	12.2g
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	19.0g	74.3g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	12.8g	68.9g	
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	886mg	1034mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	616kcal	1393kcal	エネルギー	606kcal	1389kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	616kcal	1389kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	40.8g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	39.3g	56.1g	たんぱく質	39.9g	55.6g
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	28.3g	31.0g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	29.4g	31.9g
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	44.6g	209.8g	炭水化物	52.1g	217.3g	炭水化物	46.9g	212.1g	炭水化物	44.4g	209.4g
ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	1797mg	2503mg	ナトリウム	1969mg	2650mg	ナトリウム	2235mg	2838mg	ナトリウム	2075mg	2677mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.5g	6.4g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	813kcal	1596kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	822kcal	1606kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.8g	たんぱく質	47.3g	63.0g
	脂質	35.7g	38.8g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	35.3g	38.0g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	36.4g	38.9g
	炭水化物	78.3g	242.9g	炭水化物	76.5g	241.7g	炭水化物	81.0g	246.2g	炭水化物	74.7g	239.9g	炭水化物	73.3g	238.3g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	ナトリウム	1871mg	2577mg	ナトリウム	2043mg	2724mg	ナトリウム	2311mg	2914mg	ナトリウム	2152mg	2754mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.7g	6.6g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	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

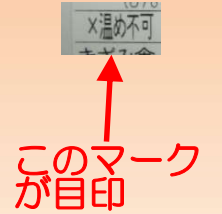


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28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 オムレット ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 スープキャベツ	卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 コンニャクの辛味炒め 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	乳麦 乳麦落 麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 卵麦 麦か		★ごはん120g 白菜とがんともの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	136kcal	329kcal
たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	7.5g	10.8g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.3g	4.8g
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.3g	59.2g
ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	520mg	521mg
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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g
★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g								
★ごはん120g 白身魚の生姜煮 オニオンソテー さつまいもと豚肉の揚煮 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 人参しりしり レンコンとフキの煮物	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつまいもの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢	麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	16.5g	19.8g
脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g
炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.8g	54.7g
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	824mg	825mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	616kcal	1195kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g
脂質	28.7g	30.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	29.4g	30.9g
炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	44.4g	170.1g
ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	813kcal	1392kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g
脂質	35.7g	37.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	36.4g	37.9g
炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	73.3g	199.0g
ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2152mg	2155mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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ください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

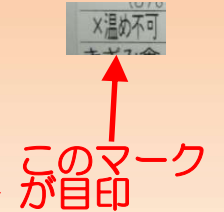


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28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 鶏肉カレークリーム煮 切干大根煮 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 野菜のトマト煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コーンクリームマカロニ じゃが芋の中華風サラダ	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 若芽のごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 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	272kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	237kcal	480kcal
たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.8g	9.9g
脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	10.2g	15.2g
炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	36.9g	89.7g
ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	725mg	726mg
カリウム	337mg	398mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	520mg	581mg
リン	83mg	148mg	リン	165mg	230mg	リン	99mg	164mg	リン	99mg	164mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー 大根と人参のきんぴら カボチャとハムのサラダ	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ 人参グラッセ しめじのバター醤油パスタ 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 野菜炒め マカロニとパブリカのサラダ	麦 麦 卵麦 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	396kcal	639kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g
脂質	21.8g	22.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	25.3g	25.9g
炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	15.1g	67.9g
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	672mg	673mg
カリウム	545mg	606mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	340mg	401mg
リン	191mg	256mg	リン	87mg	152mg	リン	135mg	200mg	リン	114mg	179mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(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 豚バラと蓮根の炒め物 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ 人参のレモン煮 キャベツの和風カレー煮 カラフルサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	乳 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏もも竜揚げ 平さやいんげん 赤玉南瓜煮 青菜のわさび和え	卵麦 麦 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	334kcal	577kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	376kcal	619kcal
たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g
脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	23.2g	23.8g
炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	29.9g	82.7g
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	856mg	857mg
カリウム	553mg	614mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	624mg	625mg	カリウム	661mg	722mg
リン	147mg	212mg	リン	148mg	213mg	リン	128mg	193mg	リン	161mg	226mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	1002kcal	1731kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal
たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	39.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g
脂質	63.2g	65.0g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	58.1g	59.9g
炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	81.9g	240.3g
ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1521mg	1704mg
リン	421mg	616mg	リン	400mg	595mg	リン	362mg	557mg	リン	374mg	569mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g
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	1065kcal	1794kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1103kcal	1832kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g
脂質	63.3g	65.1g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.2g	60.0g
炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.2g	269.6g	炭水化物	97.4g	255.8g
ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
カリウム	1492mg	1675mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1581mg	1764mg
リン	424mg	619mg	リン	407mg	602mg	リン	365mg	560mg	リン	381mg	576mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g

## お食事の作り方

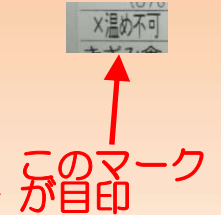


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28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 揚げ真文の柚子おろしあん 人参しりしり 油揚げの玉子とじ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 高野豆腐と鶏肉の煮物 えのきのきんぴら 青のりポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か			
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	222kcal	512kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	
たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
脂質	12.9g	13.6g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	15.6g	78.5g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	620mg	621mg	
カリウム	387mg	459mg	カリウム	373mg	445mg	カリウム	347mg	419mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	135mg	212mg	リン	136mg	213mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
★ごはん180g ポークジンジャー 人参とさつま揚げの金平 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦落 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 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	244kcal	534kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	
たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	
脂質	11.0g	11.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.0g	19.7g	
炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.5g	78.4g	
ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	643mg	644mg	
カリウム	538mg	610mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	491mg	563mg	
リン	178mg	255mg	リン	216mg	293mg	リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 青菜と高野豆腐の煮物 ポテトマサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉とこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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	337kcal	627kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	
たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	
脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	
炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	
カリウム	465mg	537mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	
リン	181mg	258mg	リン	191mg	268mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	803kcal	1673kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	
たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.7g	45.8g	
炭水化物	66.7g	255.4g	炭水化物	49.4g	238.1g	炭水化物	48.1g	236.8g	炭水化物	56.7g	245.4g	
ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	
カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1471mg	1687mg	
リン	494mg	725mg	リン	543mg	774mg	リン	492mg	723mg	リン	508mg	739mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
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	931kcal	1801kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	
たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g	
炭水化物	97.6g	286.3g	炭水化物	72.4g	261.1g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	87.6g	276.3g	
ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	
カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1651mg	1867mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1591mg	1807mg	
リン	508mg	739mg	リン	555mg	786mg	リン	498mg	729mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	97.6g	286.3g	炭水化物	72.4g	261.1g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	87.6g	276.3g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1651mg	1867mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1591mg	1807mg
	リン	508mg	739mg	リン	555mg	786mg	リン	498mg	729mg	リン	522mg	753mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g

## お食事の作り方

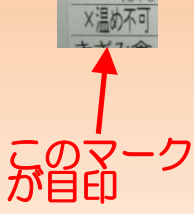


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28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		
寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		麩と野菜の煮物	麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦		三色炒め煮	麦落		人参しりしり	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
カリフラワーの甘酢漬け			青菜のわさび和え	卵麦		一夜漬(白菜人参)	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		菜の花ときのこの和え物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	156kcal	432kcal	エネルギー	190kcal	458kcal	エネルギー	89kcal	354kcal	エネルギー	92kcal	358kcal	エネルギー	127kcal	406kcal
蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	8.5g	14.4g
脂質	7.8g	9.5g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	5.3g	6.2g
炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	15.2g	71.9g	炭水化物	10.0g	66.4g	炭水化物	11.9g	68.0g	炭水化物	12.5g	71.6g
ナトリウム	635mg	1077mg	ナトリウム	661mg	1105mg	ナトリウム	826mg	1292mg	ナトリウム	545mg	988mg	ナトリウム	745mg	1186mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	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		
ポークチャップ	乳麦		アジのカレー焼	麦		北海道豚肉のジンギスカン風	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		鯖の磯辺焼き	麦	
根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦		きのこソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参煮	麦	
和風サラダ	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		担々風春雨	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	285kcal	554kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	267kcal	552kcal	エネルギー	219kcal	493kcal	エネルギー	282kcal	555kcal
蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	14.7g	21.0g	蛋白質	14.8g	21.3g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.4g	17.4g
脂質	15.7g	16.6g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.2g	17.2g
炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	14.7g	72.0g	炭水化物	24.0g	82.3g	炭水化物	20.2g	77.8g	炭水化物	22.2g	79.5g
ナトリウム	1003mg	1448mg	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	865mg	1308mg	ナトリウム	714mg	1156mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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		
サワラのごま焼	麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		とんかつ	卵麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		ツナじやがバター	乳麦		法蓮草	麦		キャベツソテー	乳麦		ミックスソテー	乳麦	
肉入りうの花	乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落		蕪と揚げの煮物	麦		豚バラもやし	麦	
マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★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	225kcal	498kcal	エネルギー	198kcal	475kcal	エネルギー	276kcal	542kcal	エネルギー	317kcal	589kcal	エネルギー	267kcal	533kcal
蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	10.5g	16.8g	蛋白質	19.0g	24.7g	蛋白質	12.4g	18.6g	蛋白質	10.5g	16.3g
脂質	11.8g	12.8g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	14.7g	15.6g
炭水化物	15.6g	72.9g	炭水化物	19.9g	76.4g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	20.0g	76.4g
ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	913mg	1355mg	ナトリウム	881mg	1324mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	817mg	1259mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	666kcal	1484kcal	エネルギー	591kcal	1408kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	628kcal	1440kcal	エネルギー	676kcal	1494kcal
蛋白質	38.4g	56.9g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	41.0g	59.1g	蛋白質	29.2g	47.3g	蛋白質	30.4g	48.1g
脂質	35.3g	38.9g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	29.0g	32.5g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	36.2g	39.0g
炭水化物	50.9g	221.5g	炭水化物	49.8g	220.3g	炭水化物	53.7g	224.8g	炭水化物	57.3g	228.2g	炭水化物	54.7g	227.5g
ナトリウム	2423mg	3752mg	ナトリウム	2338mg	3690mg	ナトリウム	2399mg	3749mg	ナトリウム	2062mg	3389mg	ナトリウム	2276mg	3601mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	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。  
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

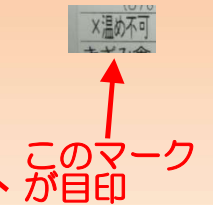


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28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		
寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		麩と野菜の煮物	麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦		三色炒め煮	麦落		人参しりしり	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
カリフラワーの甘酢漬け			青菜のわさび和え	卵麦		一夜漬(白菜人参)	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		菜の花ときのこの和え物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	127kcal	286kcal
蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	5.3g	6.0g
炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	12.5g	45.5g
ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	745mg	1185mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークチャップ	乳麦		アジのカレー焼	麦		北海道豚肉のジンギスカン風	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		鯖の磯辺焼き	麦	
根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦		きのこソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参煮	麦	
和風サラダ	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		担々風春雨	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.4g	15.1g
脂質	15.7g	16.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.2g	16.9g
炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	22.2g	55.2g
ナトリウム	1003mg	1443mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	865mg	1305mg	ナトリウム	714mg	1154mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サワラのごま焼	麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		とんかつ	卵麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		ツナじやがバター	乳麦		法蓮草	麦		キャベツソテー	乳麦		ミックスソテー	乳麦	
肉入りうの花	乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落		蕪と揚げの煮物	麦		豚バラもやし	麦	
マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★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	225kcal	384kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	267kcal	426kcal
蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.5g	14.2g
脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.7g	15.4g
炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	20.0g	53.0g
ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	817mg	1257mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	666kcal	1143kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	676kcal	1153kcal
蛋白質	38.4g	49.5g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	41.0g	52.1g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	30.4g	41.5g
脂質	35.3g	37.4g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	36.2g	38.3g
炭水化物	50.9g	149.9g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	54.7g	153.7g
ナトリウム	2423mg	3743mg	ナトリウム	2338mg	3658mg	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	2062mg	3382mg	ナトリウム	2276mg	3596mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	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。  
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

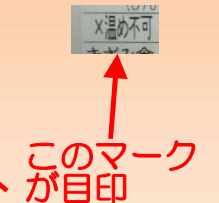


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28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		
はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g
脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	16.7g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g
ナトリウム	463mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干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	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal
蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.7g	59.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	985mg	1508mg	ナトリウム	833mg	1356mg	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	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	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	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g
ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal
蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g
脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	23.0g	25.1g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g
炭水化物	53.1g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.2g	166.4g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g
ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2314mg	3883mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g

★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。 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