

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵	麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦	麦	★ごはん150g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦	麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	193kcal	454kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	161kcal	429kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	156kcal	412kcal
	たんぱく質	10.9g	16.3g	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	10.2g	16.2g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	10.8g
	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	20.6g	75.7g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	12.8g	67.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.8g	
ナトリウム	598mg	826mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	543mg	772mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	麦	★ごはん150g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 里芋といかの煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦え	麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	251kcal	517kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	20.1g	25.9g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	13.3g	14.9g
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.5g	71.0g	炭水化物	16.9g	71.1g	炭水化物	11.7g	66.6g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	720mg	950mg	ナトリウム	782mg	955mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦	麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(えのき・切干)	麦	麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと和え 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつ ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	243kcal	498kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	278kcal	533kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	214kcal	481kcal
	たんぱく質	13.1g	18.1g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	14.6g	20.5g
	脂質	12.5g	13.3g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	18.4g	19.2g	脂質	12.7g	13.8g
炭水化物	21.6g	76.3g	炭水化物	15.0g	70.5g	炭水化物	12.9g	67.3g	炭水化物	9.2g	64.1g	炭水化物	10.9g	66.8g	
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	635mg	861mg	ナトリウム	726mg	952mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	662mg	889mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal	エネルギー	614kcal	1391kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	621kcal	1410kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.9g	57.0g	たんぱく質	40.6g	56.8g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.2g	57.2g
	脂質	31.7g	34.4g	脂質	30.6g	34.1g	脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.6g	36.3g	脂質	33.1g	36.5g
	炭水化物	51.8g	217.3g	炭水化物	45.3g	210.9g	炭水化物	42.2g	206.2g	炭水化物	45.1g	209.2g	炭水化物	40.2g	206.2g
	ナトリウム	2133mg	2814mg	ナトリウム	2024mg	2706mg	ナトリウム	2051mg	2679mg	ナトリウム	2163mg	2783mg	ナトリウム	2031mg	2657mg
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1615kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal	エネルギー	815kcal	1592kcal	エネルギー	831kcal	1613kcal	エネルギー	818kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.0g	63.1g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.9g	64.9g
	脂質	38.7g	41.4g	脂質	37.7g	41.2g	脂質	38.3g	43.3g	脂質	39.6g	43.3g	脂質	40.1g	43.5g
	炭水化物	79.6g	245.1g	炭水化物	77.2g	242.8g	炭水化物	71.1g	235.1g	炭水化物	73.3g	237.4g	炭水化物	68.0g	234.0g
	ナトリウム	2209mg	2890mg	ナトリウム	2098mg	2780mg	ナトリウム	2128mg	2756mg	ナトリウム	2239mg	2859mg	ナトリウム	2107mg	2733mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

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

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

お食事の作り方

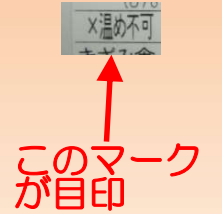


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ	卵 麦 乳麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮	麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	156kcal	349kcal
たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g
脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	7.1g	7.6g
炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.6g	59.5g
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	545mg	546mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 里芋といかの煮物 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物	卵麦 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	20.1g	23.4g
脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	824mg	825mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え	乳麦 卵麦 落麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし	麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.6g	17.9g
脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	18.4g	18.9g	脂質	12.7g	13.2g
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	10.9g	52.8g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	662mg	663mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g	34.6g
炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	40.2g	165.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2031mg	2034mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.1g	41.6g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	68.0g	193.7g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.1g	41.6g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	68.0g	193.7g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

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

お食事の作り方

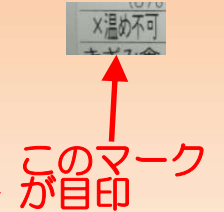


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3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 肉団子の玉ねぎあん 里芋のおろし揚げ出し 人参とぜんまいのナムル	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 人参の炒り煮 春雨のマヨネーズ炒め	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 かにかまサラダ	乳麦 乳麦落 卵麦か	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のコンソメ煮 ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	卵麦 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	260kcal	503kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	
たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
脂質	11.4g	12.0g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	15.3g	19.9g	脂質	15.4g	16.0g	
炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.3g	83.1g	
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	515mg	516mg	
カリウム	550mg	611mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	441mg	502mg	
リン	129mg	194mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	101mg	166mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 肉じゃが ナスの挽肉炒め わかめとパプリカの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 平さやいんげん ジャガ芋ときのこの煮物 春雨のサラダ	麦 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	401kcal	644kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.5g	14.6g	
脂質	29.3g	29.9g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	20.2g	20.8g	
炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	33.0g	85.8g	
ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	692mg	693mg	
カリウム	523mg	584mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	445mg	506mg	
リン	145mg	210mg	リン	138mg	203mg	リン	138mg	203mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.9g	
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
★ごはん150g カレイのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g サンニョムチキン風 スパンテー 竹輪と菜の花の煮物 マセドニアンサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん 蓮根とさつま芋の甘酢煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大豆と人参の煮物 コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦			
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
脂質	13.4g	14.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.0g	20.6g	
炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.0g	79.8g	
ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	529mg	590mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	589mg	508mg	カリウム	508mg	569mg	
リン	156mg	221mg	リン	153mg	218mg	リン	212mg	277mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	970kcal	1693kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	
たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.2g	40.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	
脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	61.8g	63.6g	
炭水化物	86.3g	244.7g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	77.7g	236.1g	
ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	
カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1332mg	1515mg	
リン	430mg	625mg	リン	385mg	580mg	リン	434mg	629mg	リン	363mg	558mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal
合計(間食込)	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	61.9g	63.7g
	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	93.2g	251.6g
	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1662mg	1845mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1392mg	1575mg
	リン	437mg	632mg	リン	391mg	586mg	リン	437mg	632mg	リン	370mg	565mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方

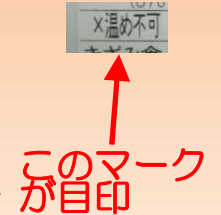


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3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180g がんとどきと椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ	麦 小麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 若芽の酢味噌和え	卵麦 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦落 卵麦か 卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	143kcal	433kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	223kcal	513kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.6g	12.3g
炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	718mg	719mg	
カリウム	276mg	348mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	524mg	596mg	
リン	154mg	231mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	149mg	226mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 白菜と昆布のナムル	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 フロコリーのペペロンチーノ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.9g	16.6g
炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	790mg	791mg	
カリウム	295mg	367mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	447mg	519mg	
リン	145mg	222mg	リン	172mg	249mg	リン	182mg	259mg	リン	163mg	240mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ナスの梅とろろがけ	麦 麦 麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 平さやいんげん しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚バラのすき焼き煮 玉子スパサラダ	麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.6g	18.3g
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.6g	83.5g	
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	597mg	598mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	324mg	396mg	
リン	231mg	308mg	リン	165mg	242mg	リン	208mg	285mg	リン	146mg	223mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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		
	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.1g	47.2g
	炭水化物	42.1g	230.8g	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	41.8g	230.5g	炭水化物	63.2g	251.9g
ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	
カリウム	1143mg	1359mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1301mg	1517mg	カリウム	1295mg	1511mg	
リン	530mg	761mg	リン	473mg	704mg	リン	530mg	761mg	リン	458mg	689mg	
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	92.1g	280.8g	炭水化物	72.3g	261.0g	炭水化物	86.2g	274.9g
	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2111mg	2114mg
カリウム	1257mg	1473mg	カリウム	1733mg	1949mg	カリウム	1415mg	1631mg	カリウム	1408mg	1624mg	
リン	536mg	767mg	リン	487mg	718mg	リン	536mg	767mg	リン	470mg	701mg	
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

お食事の作り方

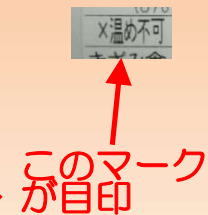


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3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		
麩と大根の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		豚すき風煮物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		大根と竹輪の煮物	麦		ごぼう大豆	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
梅和えスパゲティ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		なめこと若芽のサツと煮	麦		蕪と柚子の甘酢漬	麦		枝豆とオクラのおかか和え	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	124kcal	390kcal	エネルギー	118kcal	395kcal	エネルギー	105kcal	375kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	118kcal	390kcal
蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	5.0g	11.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	9.7g	16.0g
脂質	4.0g	4.9g	脂質	2.9g	4.6g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	3.4g	4.4g
炭水化物	16.1g	72.6g	炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	10.6g	67.8g	炭水化物	12.8g	69.1g	炭水化物	12.1g	69.4g
ナトリウム	645mg	1112mg	ナトリウム	545mg	987mg	ナトリウム	620mg	1062mg	ナトリウム	539mg	982mg	ナトリウム	643mg	1109mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	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		
ブリの塩焼			鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のねぎ塩だれ			アジのカレー焼	麦	
人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		大根のあっさり生姜漬	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	麦落	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツの出汁煮	麦		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		担々風春雨	麦落	
若芽とパインの酢の物	麦		切干大根としらすの煮物	麦		なすの中華風南蛮漬	麦		能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	212kcal	493kcal	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	265kcal	533kcal
蛋白質	16.3g	22.8g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	13.9g	19.7g
脂質	10.0g	11.7g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.3g	16.2g
炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	18.4g	75.6g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	23.0g	79.2g	炭水化物	19.1g	75.8g
ナトリウム	704mg	1145mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	760mg	1204mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★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		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鯖のごま焼	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	卵乳麦		キャベツソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		若芽ともやし酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	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	279kcal	551kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	247kcal	528kcal	エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	262kcal	529kcal
蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.5g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	12.3g	18.3g
脂質	17.0g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	15.0g	15.9g
炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	79.4g	炭水化物	29.4g	88.5g	炭水化物	11.3g	68.6g	炭水化物	18.8g	75.3g
ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	793mg	1234mg	ナトリウム	661mg	1103mg	ナトリウム	914mg	1358mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	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	615kcal	1434kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	617kcal	1444kcal	エネルギー	620kcal	1423kcal	エネルギー	645kcal	1452kcal
蛋白質	34.1g	52.4g	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	27.8g	46.3g	蛋白質	28.5g	45.7g	蛋白質	35.9g	54.0g
脂質	31.0g	34.6g	脂質	30.1g	33.7g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	34.4g	37.1g	脂質	33.7g	36.5g
炭水化物	47.6g	218.6g	炭水化物	60.4g	230.8g	炭水化物	63.0g	235.7g	炭水化物	47.1g	216.9g	炭水化物	50.0g	220.5g
ナトリウム	2180mg	3529mg	ナトリウム	2082mg	3408mg	ナトリウム	2282mg	3606mg	ナトリウム	1887mg	3214mg	ナトリウム	2317mg	3671mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.8g	9.4g

★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

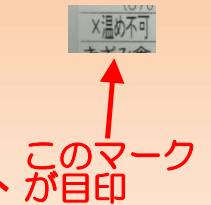


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3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		
麩と大根の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		豚すき風煮物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		大根と竹輪の煮物	麦		ごぼう大豆	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
梅和えスパゲティ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		なめこと若芽のサツと煮	麦		蕪と柚子の甘酢漬	麦		枝豆とオクラのおかか和え	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	124kcal	283kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	118kcal	277kcal
蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	9.7g	13.4g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	2.9g	3.6g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	3.4g	4.1g
炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	12.1g	45.1g
ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	643mg	1083mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの塩焼			鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のねぎ塩だれ			アジのカレー焼	麦	
人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		大根のあっさり生姜漬	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツの出汁煮	麦		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		担々風春雨	麦落	
若芽とパインの酢の物	麦		切干大根としらすの煮物	麦		なすの中華風南蛮漬	麦		能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	13.9g	17.6g
脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.3g	16.0g
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.1g	52.1g
ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	760mg	1200mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鯖のごま焼	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ			キャベツソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		若芽ともやし酢の物	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	279kcal	438kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.3g	16.0g
脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	18.8g	51.8g
ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	914mg	1354mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.9g	47.0g
脂質	31.0g	33.1g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	33.7g	35.8g
炭水化物	47.6g	146.6g	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	63.0g	162.0g	炭水化物	47.1g	146.1g	炭水化物	50.0g	149.0g
ナトリウム	2180mg	3500mg	ナトリウム	2082mg	3402mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	1887mg	3207mg	ナトリウム	2317mg	3637mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g

★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

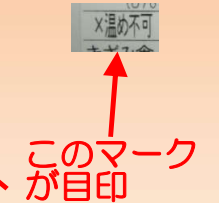


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3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		
五目豆腐煮	乳麦		ブロックーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦	
大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal
蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g
ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロックーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦	
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	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	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal
蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.4g	12.2g
炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.3g	56.4g
ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1283mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	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	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	899mg	1422mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal
蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g
脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.2g	22.4g
炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.8g	163.7g
ナトリウム	2184mg	3753mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2126mg	3669mg
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g

★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