

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	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)		
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	
	野菜缶かまぼこ	小麦	白菜とがんもの煮物	小麦	鶏肉のすき焼煮	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	ミートインオムレツ	小麦	
	大豆と椎茸の煮物	小麦	人参の炒り煮	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	ふぎと人参の甘露煮	小麦	
	和風ポトフ	小麦	高野豆腐の洋風炒り煮	小麦	フロッコリーのゴマ和え	小麦	オクラの柚子胡椒和え	小麦	さつま揚げとツナの青じそサラダ	小麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	193kcal	454kcal	166kcal	432kcal	161kcal	429kcal	168kcal	435kcal	156kcal	412kcal	
たんぱく質	10.9g	16.3g	10.8g	16.7g	10.2g	16.2g	11.0g	16.8g	5.5g	10.8g	
脂質	8.0g	9.0g	8.7g	10.3g	8.1g	9.7g	5.3g	6.9g	7.1g	7.8g	
炭水化物	20.6g	75.7g	12.5g	67.4g	12.8g	67.9g	19.0g	74.0g	17.6g	72.8g	
ナトリウム	598mg	826mg	669mg	895mg	543mg	772mg	732mg	959mg	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.9g	2.4g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	鶏肉のマーメレード煮	小麦	サウラの蒸し煮	小麦	えび団子の炊き合せ	小麦	ブリのごま醤油焼	小麦	
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	オニオンソテー	小麦	ピーマンソテー	小麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	インゲンソテー	小麦	
	法蓮草のおひたし	小麦	油揚げの玉子とじ	小麦	里芋といかの煮物	小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	炒り豆腐	小麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(若芽・豆腐)		★すまし汁(鰯系玉子・えのき)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	204kcal	466kcal	243kcal	505kcal	175kcal	429kcal	197kcal	456kcal	251kcal	517kcal	
たんぱく質	15.3g	21.0g	12.5g	18.1g	14.3g	19.5g	13.4g	18.6g	20.1g	25.9g	
脂質	11.2g	12.1g	12.7g	13.7g	5.3g	6.1g	8.9g	10.2g	13.3g	14.9g	
炭水化物	9.6g	65.3g	17.8g	73.0g	16.5g	71.0g	16.9g	71.1g	11.7g	66.6g	
ナトリウム	710mg	936mg	720mg	950mg	782mg	955mg	837mg	1002mg	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.0g	2.4g	2.1g	2.5g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	豚肉のお好み焼風	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	小麦	
	フロッコリー	小麦	塩枝豆	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	ミックスソテー	小麦	フロッコリーの煮物	小麦	
	さつま揚げの味噌炒め	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	切干と菜の花のおひたし	小麦	
	菜の花のツナごま和え	小麦	菜の花と人参の白和え	小麦	★味噌汁(えのき・切干)		大根のマヨネーズ和え	小麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦	
★味噌汁(切干・なめこ)		★味噌汁(巻麩・えのき)				★味噌汁(ひじき・キャベツ)					
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	243kcal	498kcal	211kcal	473kcal	278kcal	533kcal	267kcal	523kcal	214kcal	481kcal	
たんぱく質	13.1g	18.1g	16.6g	22.2g	16.1g	21.1g	14.7g	19.8g	14.6g	20.5g	
脂質	12.5g	13.3g	9.2g	10.1g	17.9g	18.7g	18.4g	19.2g	12.7g	13.8g	
炭水化物	21.6g	76.3g	15.0g	70.5g	12.9g	67.3g	9.2g	64.1g	10.9g	66.8g	
ナトリウム	825mg	1052mg	635mg	861mg	726mg	952mg	594mg	822mg	662mg	889mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
	エネルギー	640kcal	1418kcal	620kcal	1410kcal	614kcal	1391kcal	632kcal	1414kcal	621kcal	1410kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	39.9g	57.0g	40.6g	56.8g	39.1g	55.2g	40.2g	57.2g
	脂質	31.7g	34.4g	30.6g	34.1g	31.3g	34.5g	32.6g	36.3g	33.1g	36.5g
	炭水化物	51.8g	217.3g	45.3g	210.9g	42.2g	206.2g	45.1g	209.2g	40.2g	206.2g
ナトリウム	2133mg	2814mg	2024mg	2706mg	2051mg	2679mg	2163mg	2783mg	2031mg	2657mg	
食塩相当量	5.4g	7.2g	5.1g	6.9g	5.2g	6.8g	5.5g	7.0g	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1615kcal	827kcal	1617kcal	815kcal	1592kcal	831kcal	1613kcal	818kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	46.0g	63.1g	48.0g	64.2g	47.0g	63.1g	47.9g	64.9g
	脂質	38.7g	41.4g	37.7g	41.2g	38.3g	41.5g	39.6g	43.3g	40.1g	43.5g
	炭水化物	79.6g	245.1g	77.2g	242.8g	71.1g	235.1g	73.3g	237.4g	68.0g	234.0g
	ナトリウム	2209mg	2890mg	2098mg	2780mg	2128mg	2756mg	2239mg	2859mg	2107mg	2733mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	5.3g	7.1g	5.4g	7.0g	5.7g	7.2g	5.4g	7.0g	

## お食事の作り方

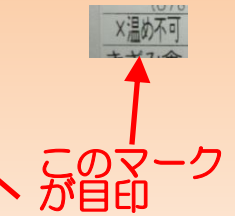


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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。

### 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、よりきれいに盛り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。  
 ※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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	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)						
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	野菜缶かまぼこ	卵	白菜とがんもの煮物	麦	鶏肉のすぎ焼煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	竹輪のごま炒め	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦					
	和風ポトフ	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	フロッコリーのゴマ和え	乳麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	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	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	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サウラの蒸し煮	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	ブリのごま醤油焼	麦					
	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー	乳麦					
	法蓮草のおひたし	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	里芋といかの煮物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	炒り豆腐	卵乳麦					
			春雨の中華和え	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦			キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	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	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g										
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦					
	フロッコリー	乳麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦					
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ひとくちがんも煮	麦	切干と菜の花のおひたし	麦					
	菜の花のツナごま和え	麦	菜の花と人参の白和え	麦			大根のマヨネーズ和え	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	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	
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	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(間食込)	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

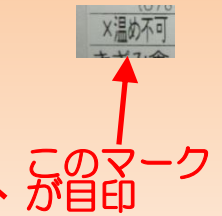


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	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)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ豆腐の和風あん	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	鶏肉のデミグラス煮込み	揚げ真丈の柚子おろしあん	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	
	里芋のおろし揚げ出し	野菜の味噌煮込み	人参の炒り煮	ナスと麩の炒め煮	さつま芋のコンソメ煮	里芋のおろし揚げ出し	野菜の味噌煮込み	人参の炒り煮	ナスと麩の炒め煮	さつま芋のコンソメ煮	
	大参とぜんまいのナムル	ひじきのごまマヨ和え	春雨のマヨネーズ炒め	かにかまザラダ	ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	大参とぜんまいのナムル	ひじきのごまマヨ和え	春雨のマヨネーズ炒め	かにかまザラダ	ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	
	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	276kcal	519kcal	269kcal	512kcal	305kcal	548kcal	279kcal	522kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	6.3g	10.4g	4.9g	9.0g	8.2g	12.3g	5.0g	9.1g
	脂質	11.4g	12.0g	14.5g	15.1g	15.3g	15.9g	19.3g	19.9g	15.4g	16.0g
	炭水化物	30.5g	83.3g	30.1g	82.9g	27.6g	80.4g	24.8g	77.6g	30.3g	83.1g
	ナトリウム	767mg	768mg	611mg	612mg	501mg	502mg	518mg	519mg	515mg	516mg
カリウム	550mg	611mg	500mg	561mg	374mg	435mg	377mg	438mg	441mg	502mg	
リン	129mg	194mg	94mg	159mg	84mg	149mg	87mg	152mg	101mg	166mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風	肉じゃが	中華風親子煮	中巻風親子煮	鶏の甘酢煮	豚肉のお好み焼風	肉じゃが	中華風親子煮	中巻風親子煮	鶏の甘酢煮	
	ひとくちがんとも煮	ナスの挽肉炒め	キャベツとザーサイ炒め	人参グラッセ	平さやいんげん	ひとくちがんとも煮	ナスの挽肉炒め	キャベツとザーサイ炒め	人参グラッセ	平さやいんげん	
	さっぱりポテトサラダ	わかめとパプリカの和え物	ミックスマカロニサラダ	豚肉と大根のピリ辛煮	春雨のサラダ	さっぱりポテトサラダ	わかめとパプリカの和え物	ミックスマカロニサラダ	豚肉と大根のピリ辛煮	春雨のサラダ	
	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	349kcal	592kcal	349kcal	592kcal	347kcal	590kcal	361kcal	604kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	9.5g	13.6g	10.9g	15.0g	9.1g	13.2g	10.5g	14.6g
	脂質	29.3g	29.9g	24.8g	25.4g	24.2g	24.8g	22.5g	23.1g	20.2g	20.8g
	炭水化物	20.6g	73.4g	22.1g	74.9g	21.3g	74.1g	25.9g	78.7g	33.0g	85.8g
	ナトリウム	625mg	626mg	848mg	849mg	662mg	663mg	692mg	693mg	727mg	728mg
カリウム	523mg	584mg	656mg	717mg	385mg	446mg	447mg	508mg	445mg	506mg	
リン	145mg	210mg	138mg	203mg	138mg	203mg	121mg	186mg	118mg	183mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	カレーのガレージ焼	ヤンニョムチキン風	百身魚の竜田揚	肉野菜炒め	クリーム煮込みハンバーグ	カレーのガレージ焼	ヤンニョムチキン風	百身魚の竜田揚	肉野菜炒め	クリーム煮込みハンバーグ	
	うま塩キャベツ	スパソテー	きのこあん	ひき肉と里芋の味噌煮	大豆と人参の煮物	うま塩キャベツ	スパソテー	きのこあん	ひき肉と里芋の味噌煮	大豆と人参の煮物	
	しめじのバター醤油スタ	竹輪と菜の花の煮物	蓮根とさつま芋の甘酢煮	ごぼうのごま酢和え	コンソメサラダ	しめじのバター醤油スタ	竹輪と菜の花の煮物	蓮根とさつま芋の甘酢煮	ごぼうのごま酢和え	コンソメサラダ	
	さつま芋のマッシュサラダ	マゼドニアンサラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ			さつま芋のマッシュサラダ	マゼドニアンサラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ			
	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	352kcal	595kcal	343kcal	586kcal	337kcal	580kcal	400kcal	643kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	13.8g	17.9g	12.0g	16.1g	10.9g	15.0g	13.9g	18.0g
	脂質	13.4g	14.0g	20.5g	21.1g	18.0g	18.6g	20.0g	20.6g	24.4g	25.0g
炭水化物	35.2g	88.0g	26.9g	79.7g	32.1g	84.9g	27.0g	79.8g	28.4g	81.2g	
ナトリウム	419mg	420mg	789mg	790mg	652mg	653mg	714mg	715mg	584mg	585mg	
カリウム	529mg	590mg	422mg	483mg	589mg	650mg	508mg	569mg	757mg	818mg	
リン	156mg	221mg	153mg	218mg	212mg	277mg	155mg	220mg	213mg	278mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	カレーのガレージ焼	ヤンニョムチキン風	百身魚の竜田揚	肉野菜炒め	クリーム煮込みハンバーグ	カレーのガレージ焼	ヤンニョムチキン風	百身魚の竜田揚	肉野菜炒め	クリーム煮込みハンバーグ	
	うま塩キャベツ	スパソテー	きのこあん	ひき肉と里芋の味噌煮	大豆と人参の煮物	うま塩キャベツ	スパソテー	きのこあん	ひき肉と里芋の味噌煮	大豆と人参の煮物	
	しめじのバター醤油スタ	竹輪と菜の花の煮物	蓮根とさつま芋の甘酢煮	ごぼうのごま酢和え	コンソメサラダ	しめじのバター醤油スタ	竹輪と菜の花の煮物	蓮根とさつま芋の甘酢煮	ごぼうのごま酢和え	コンソメサラダ	
	さつま芋のマッシュサラダ	マゼドニアンサラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ			さつま芋のマッシュサラダ	マゼドニアンサラダ	大根のピリッと柚子風味サラダ			
	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	1699kcal	977kcal	1706kcal	961kcal	1690kcal	989kcal	1718kcal	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	29.6g	41.9g	27.8g	40.1g	28.2g	40.5g	29.4g	41.7g
	脂質	54.1g	55.9g	59.8g	61.6g	57.5g	59.3g	61.8g	63.6g	60.0g	61.8g
	炭水化物	86.3g	244.7g	79.1g	237.5g	81.0g	239.4g	77.7g	236.1g	91.7g	250.1g
ナトリウム	1811mg	1814mg	2248mg	2251mg	1815mg	1818mg	1924mg	1927mg	1826mg	1829mg	
カリウム	1602mg	1785mg	1578mg	1761mg	1348mg	1531mg	1332mg	1515mg	1643mg	1826mg	
リン	430mg	625mg	385mg	580mg	434mg	629mg	363mg	558mg	432mg	627mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.8g	5.8g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	4.6g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	1025kcal	1754kcal	1024kcal	1753kcal	1053kcal	1782kcal	1088kcal	1817kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	30.0g	42.3g	28.1g	40.4g	28.6g	40.9g	29.8g	42.1g
	脂質	54.2g	56.0g	59.9g	61.7g	57.6g	59.4g	61.9g	63.7g	60.1g	61.9g
	炭水化物	101.8g	260.2g	90.6g	249.0g	96.2g	254.6g	93.2g	251.6g	103.2g	261.6g
	ナトリウム	1814mg	1817mg	2251mg	2254mg	1816mg	1819mg	1927mg	1930mg	1829mg	1832mg
	カリウム	1662mg	1845mg	1634mg	1817mg	1405mg	1588mg	1392mg	1575mg	1699mg	1882mg
	リン	437mg	632mg	391mg	586mg	437mg	632mg	370mg	565mg	438mg	633mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.8g	5.8g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	4.6g	4.7g

## お食事の作り方

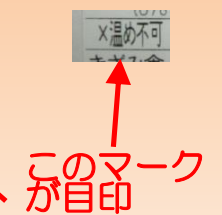


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	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)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	がんもどきと椎茸の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦						
	コンニャクのおおき炒め	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦	ひじきとペーコンの煮物	卵麦	五色煮豆	卵麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦						
	イガのトマトマリネ	麦	若芽の酢味噌和え		中華キャベツ	麦	送蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	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	エネルギー	193kcal	483kcal	
	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	たんぱく質	8.1g	13.0g	
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g	
	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	炭水化物	16.2g	79.1g	
	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	ナトリウム	498mg	499mg	
カリウム	276mg	348mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg		
リン	154mg	231mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg		
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	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	チキンのオムスターマヨ	卵麦	カレイのスバナス湯	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦						
	人参グラッセ	乳麦	ビーマンソテー	卵麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦						
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	大根の柚香煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	竹輪のごま炒め	麦	豚肉と大根の煮物	麦						
	春雨の中華和え	卵麦	白菜と昆布のナムル				ポテトサラダ	卵麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	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	264kcal	554kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	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	たんぱく質	17.7g	22.6g	
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	
	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	炭水化物	15.3g	78.2g	
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	ナトリウム	629mg	630mg		
カリウム	295mg	367mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	456mg	528mg		
リン	145mg	222mg	リン	172mg	249mg	リン	182mg	259mg	リン	163mg	240mg	リン	181mg	258mg		
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	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g						
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	ザラメの味噌煮	麦	鶏のごまダレ煮	麦	ホッパの磯辺焼	麦						
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	塩ゆでアスパラ	麦	平さやいんげん	麦						
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ナスの梅どろろがけ	麦	ひとくちがんも煮	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦						
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ブレンチマカロニ	卵麦	ブレンチマカロニ	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	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	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	
	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	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.5g	17.2g	
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	炭水化物	17.2g	80.1g		
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	ナトリウム	664mg	665mg		
カリウム	572mg	644mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	324mg	396mg	カリウム	432mg	504mg		
リン	231mg	308mg	リン	165mg	242mg	リン	208mg	285mg	リン	146mg	223mg	リン	193mg	270mg		
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	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	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	エネルギー	771kcal	1641kcal	
	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	たんぱく質	40.3g	55.0g	
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.4g	45.5g	
	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	炭水化物	48.7g	237.4g	
	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	ナトリウム	1791mg	1794mg	
	カリウム	1143mg	1359mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1301mg	1517mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1305mg	1521mg	
	リン	530mg	761mg	リン	473mg	704mg	リン	530mg	761mg	リン	458mg	689mg	リン	479mg	710mg	
	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	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	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	エネルギー	899kcal	1769kcal
	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	たんぱく質	41.1g	55.8g	
脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.6g	45.7g		
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	炭水化物	79.6g	268.3g		
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	ナトリウム	1797mg	1800mg		
カリウム	1257mg	1473mg	カリウム	1733mg	1949mg	カリウム	1415mg	1631mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1425mg	1641mg		
リン	536mg	767mg	リン	487mg	718mg	リン	536mg	767mg	リン	470mg	701mg	リン	493mg	724mg		
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	食塩相当量	4.6g	4.6g		

※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。

## お食事の作り方

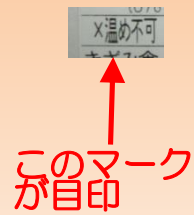


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		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)		
朝 食	★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		★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
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	
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	
脂質	4.0g	4.9g	脂質	2.9g	4.6g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	7.6g	8.5g	
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	
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	
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	
昼 食	★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		★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	乳麦	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	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	
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	
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	
脂質	10.0g	11.7g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.8g	13.7g	
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	
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	
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	
夕 食	★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		★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	オクラのパペロンチーノ	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
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	
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	
脂質	17.0g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.0g	14.9g	
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	
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	
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	
合 計	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
	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
	脂質	31.0g	34.6g	脂質	30.1g	33.7g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	34.4g	37.1g
	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
	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
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	

★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



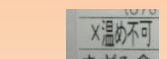
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	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)			
朝 食	★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	
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	
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	
脂質	4.0g	4.7g	脂質	2.9g	3.6g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.6g	8.3g	
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	
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	
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	
昼 食	★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 pasta	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	
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	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	
脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.8g	13.5g	
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	
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	
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	
夕 食	★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	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	
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	
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	
脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.0g	14.7g	
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	
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	
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	
合 計	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
	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
	脂質	31.0g	33.1g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	34.4g	36.5g
	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
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	
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	

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

## お食事の作り方

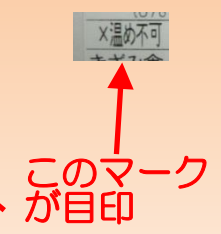


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。

# 「ムース食」 週間献立表

		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)					
朝 食	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦	★全粥240g	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	
昼 食	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	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		ブロッコリーの煮物	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		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	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	
夕 食	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦
		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		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	
合 計	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。  
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。

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。  
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。



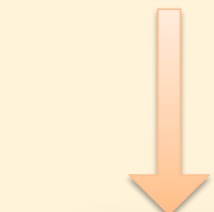
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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