

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	小車煮	煮し鶏と春雨の炒め物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ひじきと白菜の生姜和え			
	大根とひじきのうま煮	麦	コシニャクのおおき炒め	マヨネーズと鶏肉の炒め物	麦	マヨネーズと鶏肉の炒め物	麦	マヨネーズと鶏肉の炒め物	麦	マヨネーズと鶏肉の炒め物	麦	マヨネーズと鶏肉の炒め物			
	麩の玉子とし	卵乳麦	菜の花としめじの和え物	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)			
	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	181kcal	436kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	184kcal	446kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	
たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g	
脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g	
炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	12.4g	67.4g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g	
ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	679mg	906mg	ナトリウム	620mg	850mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮			
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮				
	ケチャップ(小袋)	麦	さつま揚げと小松菜の煮まし	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮				
	オクラのペロンチノ	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮				
	ブロッコリーの煮物	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(おつゆ麦・キャベツ)											
白菜のごま味噌和え	卵麦														
★すまし汁(鰯糸玉子・えのき)															
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	241kcal	500kcal	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	261kcal	523kcal	
たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g	
脂質	13.3g	14.6g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g	
炭水化物	17.9g	71.9g	炭水化物	16.7g	71.3g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.1g	72.8g	
ナトリウム	754mg	919mg	ナトリウム	539mg	765mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	651mg	877mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g				
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ			
	ホッケの幽庵焼	麦	蒸し鶏の炒め物	麦	人参のレモン煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	麦	人参のレモン煮	麦	人参のレモン煮		
	人参クラッセ	麦	ひじきとアサリの煮物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え		
鶏じゃが煮	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)				
菜の花とツナの辛子和え	麦														
★味噌汁(白菜・なめこ)															
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	202kcal	458kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	
たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	16.3g	21.4g	
脂質	6.5g	7.3g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g	
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.3g	73.3g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	17.2g	71.9g	
ナトリウム	687mg	914mg	ナトリウム	830mg	978mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	713mg	860mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ			
	ホッケの幽庵焼	麦	蒸し鶏の炒め物	麦	人参のレモン煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	麦	人参のレモン煮	麦	人参のレモン煮		
	人参クラッセ	麦	ひじきとアサリの煮物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え		
	鶏じゃが煮	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(若芽・白菜)	★すまし汁(若芽・白菜)										
	菜の花とツナの辛子和え	麦													
★味噌汁(白菜・なめこ)															
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	202kcal	458kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	
たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	16.3g	21.4g	
脂質	6.5g	7.3g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g	
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.3g	73.3g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	17.2g	71.9g	
ナトリウム	687mg	914mg	ナトリウム	830mg	978mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	713mg	860mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
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			
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	633kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1403kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	645kcal	1431kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	41.7g	57.6g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	40.1g	56.8g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	33.0g	36.2g
	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	48.4g	212.0g	炭水化物	40.0g	206.3g	炭水化物	52.3g	217.5g	炭水化物	48.8g	214.5g
ナトリウム	2071mg	2714mg	ナトリウム	2048mg	2649mg	ナトリウム	1910mg	2619mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	ナトリウム	1955mg	2555mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.5g	
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			
	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	818kcal	1600kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	846kcal	1632kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	49.1g	65.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	40.0g	43.2g
	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	77.3g	240.9g	炭水化物	67.8g	234.1g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	77.7g	243.4g
ナトリウム	2145mg	2788mg	ナトリウム	2125mg	2726mg	ナトリウム	1986mg	2695mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	ナトリウム	2032mg	2632mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	

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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	干草焼き	卵	★ごはん120g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車麩煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦			
	大根とひじきのうま煮	麦	こんにゃくのおおき炒め	麦	コンニャクと春雨の炒め物	麦	スーパキヤベツ	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦			
	麩の玉子とじ	卵乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	麦	麦	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g	
脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g	
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	ケチャップ(小袋)	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	オクラのベロンチーノ	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	ブロッコリーの煮物	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
白菜のごま味噌和え	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	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	241kcal	434kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g	
脂質	13.3g	13.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	14.3g	14.8g	
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	
ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	651mg	652mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん120g	白身魚の竜田揚げ	麦				
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	白身魚の竜田揚げ	麦			
	人参クラッセ	麦	蒸し鶏の炒め物	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	白身魚の竜田揚げ	麦			
	鶏じゃが煮	麦	蒸し鶏の炒め物	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	白身魚の竜田揚げ	麦			
	菜の花とツナの辛子和え	麦	蒸し鶏の炒め物	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	白身魚の竜田揚げ	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				
エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	
たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	
脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.3g	11.8g	
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	713mg	714mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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			
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	48.8g	174.5g
ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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	822kcal	1401kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2032mg	2035mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮ひたし 野菜炒め		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え		★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スバ		
	エネルギー	312kcal	555kcal	253kcal	496kcal	273kcal	516kcal	263kcal	506kcal	312kcal	555kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	7.4g	11.5g	6.3g	10.4g	10.0g	14.1g	7.7g	11.8g
	脂質	14.0g	14.6g	11.8g	12.4g	15.3g	15.9g	11.2g	11.8g	18.5g	19.1g
	炭水化物	38.5g	91.3g	29.1g	81.9g	27.2g	80.0g	30.9g	83.7g	27.9g	80.7g
	ナトリウム	375mg	376mg	711mg	712mg	545mg	546mg	627mg	628mg	698mg	699mg
	カリウム	537mg	598mg	406mg	467mg	279mg	340mg	472mg	533mg	401mg	462mg
	リン	99mg	164mg	111mg	176mg	77mg	142mg	137mg	202mg	117mg	182mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンフ 大根とひき肉のクリーム煮		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 蕨と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 鱈のトマトパジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん150g チキンのオニオンソース 人参のレモン煮 ロースのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	
エネルギー		306kcal	549kcal	376kcal	619kcal	317kcal	560kcal	378kcal	621kcal	341kcal	584kcal
たんぱく質		11.6g	15.7g	13.9g	18.0g	8.8g	12.9g	12.0g	16.1g	10.5g	14.6g
脂質		15.3g	15.9g	19.9g	20.5g	21.0g	21.6g	25.9g	26.5g	24.9g	25.5g
炭水化物		28.4g	81.2g	33.7g	86.5g	21.2g	74.0g	23.4g	76.2g	19.7g	72.5g
ナトリウム		702mg	703mg	603mg	604mg	713mg	712mg	650mg	651mg	808mg	809mg
カリウム		476mg	537mg	606mg	667mg	479mg	540mg	554mg	615mg	358mg	419mg
リン		151mg	216mg	134mg	199mg	130mg	195mg	163mg	228mg	105mg	170mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g
間食		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g	
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 豚バラとじゃが芋のクリーム炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 ただきごぼう		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびポテトサラダ		
	エネルギー	340kcal	583kcal	335kcal	578kcal	372kcal	615kcal	336kcal	579kcal	316kcal	559kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	9.7g	13.8g	10.5g	14.6g	7.3g	11.4g	8.1g	12.2g
	脂質	25.9g	26.5g	21.6g	22.2g	23.4g	24.0g	15.0g	15.6g	19.3g	19.9g
	炭水化物	21.9g	74.7g	24.6g	77.4g	29.2g	82.0g	43.9g	96.7g	27.6g	80.4g
	ナトリウム	796mg	797mg	831mg	832mg	639mg	640mg	785mg	786mg	693mg	694mg
	カリウム	372mg	433mg	454mg	515mg	442mg	503mg	571mg	632mg	562mg	623mg
	リン	120mg	183mg	126mg	191mg	128mg	193mg	140mg	205mg	137mg	202mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g
夕食	★ごはん150g 豚肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンフ 大根とひき肉のクリーム煮		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 蕨と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 鱈のトマトパジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん150g チキンのオニオンソース 人参のレモン煮 ロースのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	エネルギー	958kcal	1687kcal	964kcal	1693kcal	962kcal	1691kcal	977kcal	1706kcal	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	31.0g	43.3g	29.3g	41.6g	29.3g	41.6g	26.3g	38.6g
	脂質	55.2g	57.0g	53.3g	55.1g	59.7g	61.5g	52.1g	53.9g	62.7g	64.5g
	炭水化物	88.8g	247.2g	87.4g	245.8g	77.6g	236.0g	98.2g	256.6g	75.2g	233.6g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	2145mg	2148mg	1896mg	1899mg	2062mg	2065mg	2199mg	2202mg
	カリウム	1385mg	1568mg	1466mg	1649mg	1200mg	1383mg	1597mg	1780mg	1321mg	1504mg
	リン	370mg	565mg	371mg	566mg	335mg	530mg	440mg	635mg	359mg	554mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	1027kcal	1756kcal	1026kcal	1755kcal	1025kcal	1754kcal	1033kcal
たんぱく質		24.7g	37.0g	31.3g	43.6g	26.0g	38.3g	29.7g	42.0g	26.7g	39.0g
脂質		55.3g	57.1g	53.4g	55.2g	59.8g	61.6g	52.2g	54.0g	62.8g	64.6g
炭水化物		104.3g	262.7g	102.6g	261.0g	93.1g	261.5g	109.7g	268.1g	92.7g	249.1g
ナトリウム		1876mg	1879mg	2146mg	2149mg	1899mg	1902mg	2065mg	2068mg	2202mg	2205mg
カリウム		1445mg	1628mg	1523mg	1706mg	1260mg	1443mg	1653mg	1836mg	1381mg	1564mg
リン		377mg	572mg	374mg	569mg	342mg	537mg	446mg	641mg	366mg	561mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
朝食	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の煮煮	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物	★ごはん180g	野菜缶かまぼこ					
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツと鶏肉の炒め煮	春雨と鶏肉の炒め煮	春雨と鶏肉の炒め煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	油揚げと葉のきのこの煮物	油揚げと葉のきのこの煮物	けんちん煮	けんちん煮					
	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	じゃが芋の中華風サラダ	じゃが芋の中華風サラダ	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	269mg	311mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
リン	107mg	184mg	リン	92mg	169mg	リン	163mg	240mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	豚たまごキャベツ	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼	★ごはん180g	鶏の照焼	★ごはん180g	鯖の照焼	★ごはん180g	鶏のスタミナ醤油焼き					
	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	塩ゆでアスパラ	塩ゆでアスパラ	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ミックスソテー	ミックスソテー	白菜と挽肉の旨煮	白菜と挽肉の旨煮					
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ナスの挽肉炒め	ナスの挽肉炒め	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物	中華サラダ	中華サラダ					
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん180g	ホッテの酒粕焼	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	ブリのごま焼	★ごはん180g	浴部風煮	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ					
	ぶきのぎんひら	ぶきのぎんひら	人参のぎんひら	人参のぎんひら	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物					
	ポテトマサラダ	ポテトマサラダ	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	和風サラダ	和風サラダ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	マッシュサラダ	マッシュサラダ					
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	348kcal	638kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	651mg	652mg
カリウム	507mg	579mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	808mg	880mg	
リン	180mg	257mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	ホッテの酒粕焼	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	ブリのごま焼	★ごはん180g	浴部風煮	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ					
	ぶきのぎんひら	ぶきのぎんひら	人参のぎんひら	人参のぎんひら	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	里芋の柚子味噌煮	里芋の柚子味噌煮	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物					
	ポテトマサラダ	ポテトマサラダ	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	和風サラダ	和風サラダ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	マッシュサラダ	マッシュサラダ					
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	348kcal	638kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	507mg	579mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	808mg	880mg
リン	180mg	257mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.8g	261.5g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	60.7g	249.4g
	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1996mg	1999mg
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1363mg	1579mg	カリウム	1596mg	1812mg
	リン	476mg	707mg	リン	372mg	603mg	リン	464mg	695mg	リン	527mg	758mg	リン	378mg	609mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	938kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.2g	46.3g	
炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	103.7g	292.4g	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	91.6g	280.3g	
ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	
カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1716mg	1932mg	
リン	488mg	719mg	リン	378mg	609mg	リン	478mg	709mg	リン	539mg	770mg	リン	392mg	623mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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。

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のすき焼煮	麦	★やわらかごはん180g	さつまいと豚肉の揚煮	麦	★やわらかごはん180g	オムレツイタリアンソース	卵乳麦
		中華うま煮	卵乳麦か		竹輪のごま炒め	麦		人参しりしり	麦		ひじきの具だくさん煮	麦
		和風スパゲティ	乳麦		大根の甘酢漬け	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か
		★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	175kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	414kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	177kcal	444kcal
蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.2g	14.1g	
脂質	7.4g	8.3g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	5.1g	6.1g	脂質	10.0g	10.9g	
炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.0g	
ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	375mg	817mg	ナトリウム	674mg	1118mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	ハッシュドポークのルー	乳麦	★やわらかごはん180g	プリのごま醤油焼	麦	★やわらかごはん180g	バーベキューチキン	麦	★やわらかごはん180g	いわしつみれのおでん	卵麦
		ブロッコリーの煮物	麦		ピーマンのおかか和え	麦		塩枝豆	麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落
		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		パスタのクリーム煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦
		★味噌汁	麦		若芽ともやしの酢の物	麦		野菜のおひたし	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	253kcal	519kcal	エネルギー	254kcal	526kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	241kcal	512kcal
蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	14.2g	20.0g	
脂質	14.7g	15.6g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	
炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	26.1g	83.4g	
ナトリウム	926mg	1393mg	ナトリウム	880mg	1321mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	978mg	1420mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	厚揚げと椎茸の炊き合せ	麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の煮付け	麦
		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		人参煮	麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		法蓮草	麦
		キャベツとザーサイのナムル	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		なすの利休煮	麦
		★味噌汁	麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と人参のハリハリ	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	196kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	201kcal	484kcal
蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	8.0g	14.6g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	10.8g	17.7g	
脂質	10.2g	11.2g	脂質	17.7g	19.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	11.3g	13.1g	
炭水化物	16.7g	73.0g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	13.9g	71.2g	
ナトリウム	730mg	1173mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	935mg	1379mg	ナトリウム	729mg	1170mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	624kcal	1429kcal	エネルギー	681kcal	1505kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	619kcal	1440kcal
	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	30.4g	49.1g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.2g	51.8g
	脂質	32.3g	35.1g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.9g	37.5g	脂質	30.7g	34.3g
	炭水化物	54.8g	224.8g	炭水化物	55.1g	227.1g	炭水化物	57.1g	227.5g	炭水化物	53.5g	224.6g
	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2346mg	3672mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2381mg	3708mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	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。

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

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)							
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦					
	中華うま煮	卵乳麦か	竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	麦					
	和風スパゲティ	乳麦	大根の甘酢漬け	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	青梗菜の中華和え	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	175kcal	334kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	112kcal	271kcal		
蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.0g	9.7g		
脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	3.8g	4.5g		
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.6g	46.6g		
ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	375mg	815mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	590mg	1030mg		
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g		
昼 食	★全粥240g	ハッシュドポークのルー	乳麦	★全粥240g	ブリのごま醤油焼	麦	★全粥240g	バーベキューチキン	麦	★全粥240g	いわしつみれのおでん	卵麦	★全粥240g	照焼チキン	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦	ピーマンのおかか和え	麦	塩枝豆	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	五目うの花	麦		
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	若芽と春雨のサラダ	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	★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	253kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	256kcal	415kcal		
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	12.3g	16.0g		
脂質	14.7g	15.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.2g	15.9g		
炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.2g	51.2g		
ナトリウム	926mg	1366mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	978mg	1418mg	ナトリウム	785mg	1225mg		
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g		
夕 食	★全粥240g	厚揚げと椎茸の炊き合せ	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	赤魚の煮付け	麦	★全粥240g	豚肉とコーンのガーリックバター丼の具	乳麦	
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	人参煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	法蓮草	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	キャベツとザーサイのナムル	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	なすの利休煮	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦	なすの利休煮	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	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	★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	196kcal	355kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	260kcal	419kcal		
蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.2g	18.9g		
脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.5g	13.2g		
炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	19.2g	52.2g		
ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	1125mg	1565mg		
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g		
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	624kcal	1101kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	
	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.5g	44.6g	
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	31.5g	33.6g	
	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	51.0g	150.0g	
ナトリウム	2270mg	3590mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2381mg	3701mg	ナトリウム	2500mg	3820mg		
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g		

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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

	2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝 食	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★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	103kcal	280kcal	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	87kcal	264kcal
	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.2g	50.3g	炭水化物	13.4g	51.5g
	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★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	193kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal
	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g
	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 白身魚しんじょうがんと煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★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	208kcal	385kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g
	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
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	504kcal	1035kcal	エネルギー	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	463kcal	994kcal	エネルギー	452kcal	983kcal
	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.3g	31.4g	蛋白質	16.5g	27.6g
	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	48.5g	162.8g
ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2262mg	3828mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	

★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