

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

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。

※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。

「アリ」は高齢にはなります。高齢はアリを参考にして自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。

※おかげのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

同时，我们希望得到的不仅仅是数据，而是数据背后的故事。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	
竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
カリフラワーの甘酢漬け		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え		和風サラダ	卵	
朝食	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	
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	185kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.8g
脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.5g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	583mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.5g	食塩相当量	1.5g
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
サツラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	フリのこま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	
チンゲン菜とヒーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦ス	ブロッコリー	麦	うま塩キャベツ	麦か	ミックスソテー	乳麦	
鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンバスター	卵乳麦	麩とえのきのさつと煮	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	野菜のチリソース煮	麦	
キャロットツバメ	麦			キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	白菜のスープ煮	乳麦	
昼食	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	
エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	252kcal
たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	15.3g
脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.4g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.0g
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	788mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め		ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦	
人参グラッセ	乳麦	せんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	ひとくちかんも煮	麦	
大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	菜の花としめじの和え物	麦	
法蓮草のおひたし	麦			若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	麦			
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	
エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	222kcal
たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.7g
脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.5g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.2g
ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	764mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g
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	
エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	865kcal
たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g
脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.1g
炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	77.6g
ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2209mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g

※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。

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

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40g管理食) 適間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮 卵麦	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え 麦	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮 麦	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かほちゃんのいとこ煮 和風サラダ 卵	麦 麦 麦	
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休息 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんぴら 春雨とソナのサラダ 卵麦	乳 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g マー婆なす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のビリ辛煮 春雨とソナのビリ辛炒め	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鰯の煮田揚 ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とソナのビリ辛炒め	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦	
昼食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	
間食	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎バイナップル(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎バイナップル(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎バイナップル(缶) 15g	
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトーニー 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 ガーリックサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キヤベツと卵の塩レモンパスタ 明太ホテトサラダ	卵麦 麦 卵麦 卵麦
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	
合計(間食込)	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	

※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(患者用食品)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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)							
★ごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	卵乳麦 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん180g	千草焼き	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物						
カリフラワーの煮物	卵麦か 白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	五色煮豆	卵麦	卵麦	白菜のスープ煮	乳麦						
ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 青菜のわさび和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	インゲンのこま和え	麦	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦						
朝食	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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット						
エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	
たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g	
炭水化物	16.1g	19.0g	炭水化物	13.1g	16.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	18.8g	炭水化物	11.2g	14.1g	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	530mg	531mg	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	421mg	493mg	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	180mg	257mg	リン	117mg	194mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.4g	
★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	鶏肉のこま焼き	★ごはん180g	豚肉とコーンのペッパー丼の具	★ごはん180g	ブリの磯辺焼						
ケチャップ(小袋)	乳麦	乳麦	インゲンソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	フロッコリー						
人参グラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か						
大根と鶏肉のマーラリン風味	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	青のりボテサラダ	卵乳麦	鶏肉の煮こみ	麦	揚げしゃがの煮っこがし	麦						
キャベツの土佐煮	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	おかず ご飯セット						
エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	
たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	
脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物	16.6g	19.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g	
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg	
カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg	
リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g						
★ごはん180g	えひ団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース						
春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	ひとくちがんも煮	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げたて玉ねぎの煮物						
鶏肉とオクラの中華風	麦	油揚げの玉子とし	卵麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマヨネ	麦	キャベツのビリキマヨネ	卵麦か	蒸し鶏と小松菜のこま和え	麦						
切干と葉の花のおひたし	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	おかず ご飯セット						
エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g	
脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	
炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g	
ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg	
カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット						
エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	
たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g	
炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g	
ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	
カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1606mg	1822mg	
リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	539mg	770mg	リン	511mg	742mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
エネルギー	40.9g	55.6g	エネルギー	39.6g	54.3g	エネルギー	39.7g	54.4g	エネルギー	39.6g	54.3g	エネルギー	40.2g	54.9g	
脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g	
炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g	
ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	
カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1720mg	1936mg	
リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	553mg	784mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	

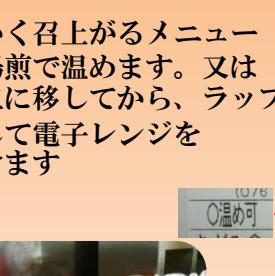
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

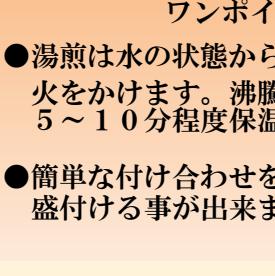


- ③温かく召上がるメニュー
は湯煎で温めます。又は
お皿に移してから、ラップ
をして電子レンジを
かけます

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。

「やわらか普通食」週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 三色炒め煮 麦落 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 蛋白質 8.2g 5.4g 5.5g 70.1g 588mg 1.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 8.2g 5.5g 6.4g 15.4g 1030mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 6.2g 11.5g 12.6g 71.7g 717mg 3.0g	おかずセット フルセット 蛋白質 12.0g 12.4g 69.0g 1160mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 3.4g 0.6g 15.4g 622mg 1.6g	おかずセット フルセット 蛋白質 9.7g 2.3g 71.9g 1088mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 8.7g 5.2g 10.8g 746mg 1.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 15.0g 6.2g 68.4g 1188mg 2.3g
昼食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳麦 オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チングン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 蛋白質 8.6g 14.2g 14.6g 14.9g 22.9g 1149mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 8.6g 14.2g 12.2g 14.9g 22.9g 1149mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 14.6g 20.5g 13.2g 13.1g 14.4g 1276mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 19.4g 19.4g 13.3g 9.9g 14.5g 1368mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 19.5kcal 472kcal 243kcal 509kcal 19.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 19.5kcal 472kcal 243kcal 509kcal 19.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 19.5kcal 472kcal 243kcal 509kcal 19.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 19.5kcal 472kcal 243kcal 509kcal 19.0g
夕食	★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナツ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 麦 卵麦 麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 蛋白質 15.0g 16.4g 81.8g 715mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 11.8g 9.7g 24.0g 961mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 18.3g 11.4g 81.3g 1402mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 8.3g 10.2g 30.0g 1007mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 14.5g 11.2g 87.3g 1449mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 13.3g 25.9g 23.2g 815mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 19.1g 26.8g 79.5g 1258mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 10.2g 12.7g 19.1g ナトリウム 1.8g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 695kcal 46.7g 37.8g 60.2g 2011mg 5.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 28.6g 46.4g 32.7g 231.0g 3338mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 28.6g 46.4g 33.9g 57.0g 2512mg 6.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 29.1g 47.0g 36.7g 227.9g 3838mg 9.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 29.9g 48.2g 35.4g 53.1g 2556mg 6.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 32.2g 50.6g 31.7g 224.0g 3905mg 10.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 30.6g 50.6g 35.3g 46.2g 2235mg 5.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 30.6g 50.6g 35.3g 216.7g 3585mg 9.1g

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

お食事の作り方



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

- 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



- 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



- 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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	
朝食	栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 5.4g 脂質 3.8g 炭水化物 13.3g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 270kcal 9.1g 4.5g 46.3g 1028mg 2.6g	栄養価 エネルギー 147kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 717mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 306kcal 11.9g 6.2g 15.4g 1157mg 2.9g	栄養価 エネルギー 173kcal 蛋白質 6.2g 脂質 11.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 332kcal 9.9g 12.2g 48.4g 1062mg 2.7g	栄養価 エネルギー 79kcal 蛋白質 3.4g 脂質 0.6g 炭水化物 45.6g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.2g	フルセット 238kcal 7.1g 1.3g 48.4g 900mg 2.3g	エネルギー 120kcal 蛋白質 8.7g 脂質 5.2g 炭水化物 10.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	279kcal 12.4g 5.9g 43.8g 1186mg 3.0g
昼食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チングン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦
食	栄養価 エネルギー 310kcal 蛋白質 13.6g 脂質 18.6g 炭水化物 21.9g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 469kcal 17.3g 19.3g 54.9g 1148mg 2.9g	栄養価 エネルギー 268kcal 蛋白質 8.6g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 427kcal 12.3g 14.7g 55.9g 1274mg 3.2g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.2g 炭水化物 14.4g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 386kcal 18.3g 12.9g 47.4g 1367mg 3.5g	エネルギー 195kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.9g 炭水化物 14.5g ナトリウム 929mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 354kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.6g 炭水化物 47.5g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 243kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.8g 炭水化物 14.5g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g	402kcal 17.0g 14.5g 49.3g 1216mg 3.1g
夕食	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦落 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 卵麦 野菜のピーナツ和え	麦 麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦
食	栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 9.0g 脂質 15.4g 炭水化物 25.0g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 433kcal 12.7g 16.1g 58.0g 1155mg 2.9g	栄養価 エネルギー 233kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.7g 炭水化物 24.0g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 392kcal 15.5g 10.4g 57.0g 1401mg 3.6g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 8.3g 脂質 10.2g 炭水化物 30.0g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	フルセット 407kcal 12.0g 10.9g 63.0g 1447mg 3.7g	エネルギー 382kcal 蛋白質 13.3g 脂質 25.9g 炭水化物 23.2g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.0g 脂質 26.6g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 230kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	389kcal 13.9g 13.4g 52.1g 1153mg 2.9g
合計	栄養価 エネルギー 695kcal 蛋白質 28.0g 脂質 37.8g 炭水化物 60.2g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g	フルセット 1172kcal 39.1g 39.9g 159.2g 2512mg 8.4g	栄養価 エネルギー 648kcal 蛋白質 28.6g 脂質 29.2g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2512mg 食塩相当量 6.3g	フルセット 1125kcal 39.7g 31.3g 161.3g 3832mg 9.7g	栄養価 エネルギー 648kcal 蛋白質 29.1g 脂質 33.9g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2556mg 食塩相当量 6.6g	フルセット 1125kcal 40.2g 36.0g 156.0g 3876mg 9.9g	エネルギー 656kcal 蛋白質 29.9g 脂質 35.4g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1133kcal 蛋白質 41.0g 脂質 37.5g 炭水化物 152.1g ナトリウム 3524mg 食塩相当量 9.0g	エネルギー 593kcal 蛋白質 32.2g 脂質 31.7g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.7g	1070kcal 43.3g 33.8g 145.2g 3555mg 9.0g

★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

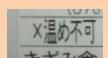
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 麦 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦	麦 麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 76kcal 253kcal 2.9g 3.5g 10.3g 547mg 1.4g	おかげセット 253kcal 92kcal 6.6g 3.5g 48.4g 1069mg 2.7g	おかげセット 269kcal 122kcal 1.5g 3.9g 12.1g 515mg 1.3g	おかげセット 299kcal 136kcal 5.2g 4.6g 50.2g 1037mg 2.6g	おかげセット 313kcal 89kcal 7.0g 6.8g 11.3g 474mg 1.2g	おかげセット 266kcal 2.6g 4.2g 4.9g 48.7g 1100mg 2.5g	おかげセット 266kcal 6.3g 4.9g 48.7g 982mg 2.5g	おかげセット 266kcal 2.6g 4.2g 4.9g 48.7g 982mg 2.5g	
昼食									
★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
食									
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 172kcal 349kcal 7.8g 8.1g 17.7g 816mg 2.1g	おかげセット 188kcal 365kcal 6.6g 10.0g 17.0g 748mg 1.9g	おかげセット 227kcal 404kcal 10.3g 10.7g 17.0g 1270mg 3.2g	おかげセット 187kcal 364kcal 5.5g 13.8g 20.1g 680mg 1.7g	おかげセット 205kcal 382kcal 9.2g 14.5g 58.2g 1202mg 3.1g	おかげセット 205kcal 382kcal 10.5g 7.4g 19.6g 897mg 2.3g	おかげセット 205kcal 382kcal 14.2g 8.1g 57.7g 1419mg 3.6g	おかげセット 205kcal 382kcal 8.4g 8.4g 23.9g 777mg 2.0g	おかげセット 205kcal 382kcal 12.1g 9.1g 62.0g 1299mg 3.3g
夕食									
★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き プロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦
食									
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 149kcal 326kcal 3.2g 6.7g 19.2g 789mg 2.0g	おかげセット 234kcal 411kcal 7.4g 15.6g 15.7g 766mg 3.3g	おかげセット 188kcal 365kcal 11.1g 16.3g 15.7g 1288mg 3.3g	おかげセット 365kcal 173kcal 7.8g 7.5g 53.8g 749mg 1.9g	おかげセット 173kcal 350kcal 11.5g 8.2g 22.0g 1271mg 3.2g	おかげセット 173kcal 350kcal 6.7g 9.5g 20.1g 732mg 1.9g	おかげセット 227kcal 404kcal 10.4g 10.2g 60.1g 1254mg 3.2g	おかげセット 227kcal 404kcal 7.1g 11.8g 15.9g 622mg 1.6g	おかげセット 227kcal 404kcal 10.8g 12.5g 54.0g 1144mg 2.9g
合計									
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 397kcal 928kcal 13.9g 17.6g 47.2g 2152mg 5.5g	おかげセット 514kcal 1045kcal 25.0g 19.7g 161.5g 3718mg 9.4g	おかげセット 514kcal 1045kcal 15.5g 29.5g 44.8g 2029mg 5.1g	おかげセット 537kcal 1068kcal 26.6g 31.6g 159.1g 3595mg 9.1g	おかげセット 496kcal 1027kcal 16.6g 28.1g 53.4g 3469mg 4.8g	おかげセット 521kcal 1052kcal 27.7g 30.2g 167.7g 3773mg 8.8g	おかげセット 521kcal 1052kcal 20.1g 23.5g 52.7g 2207mg 5.7g	おかげセット 521kcal 1052kcal 31.2g 25.6g 167.0g 3773mg 9.6g	おかげセット 521kcal 1052kcal 18.1g 24.4g 58.5g 1859mg 4.8g

★はフルセットのメニューです。おかげセットには付きません。

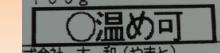
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に60°C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。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

【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