

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮			千草焼き			高野豆腐と法蓮草の含め煮			がんもどきの含め煮			白身魚のしんじょう		
	鶏肉の青じそ南蛮煮			五色煮豆			コンニャクの辛味炒め			チキンアラビアータ			高野豆腐の味噌煮		
	レンコンとフキの煮物			法蓮草と蒸し鶏のサラダ			竹輪のソースマヨ			野菜の三杯酢			葉の花のおひたし		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★味噌汁(揚げ・しめじ)			★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
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 ご飯セット		
	エネルギー 165kcal 424kcal			エネルギー 157kcal 413kcal			エネルギー 140kcal 396kcal			エネルギー 184kcal 450kcal			エネルギー 161kcal 425kcal		
	たんぱく質 8.7g 14.0g			たんぱく質 12.1g 17.2g			たんぱく質 7.5g 12.8g			たんぱく質 8.7g 14.6g			たんぱく質 8.8g 14.4g		
	脂質 7.8g 9.1g			脂質 5.5g 6.2g			脂質 8.2g 8.9g			脂質 8.7g 10.3g			脂質 8.4g 9.3g		
	炭水化物 15.0g 69.5g			炭水化物 15.0g 69.7g			炭水化物 18.0g 65.9g			炭水化物 18.0g 72.9g			炭水化物 13.1g 69.2g		
間食	ナトリウム 641mg 831mg			ナトリウム 602mg 749mg			ナトリウム 674mg 846mg			ナトリウム 759mg 985mg			ナトリウム 732mg 959mg		
	食塩相当量 1.6g 2.1g			食塩相当量 1.5g 1.9g			食塩相当量 1.7g 2.2g			食塩相当量 1.9g 2.5g			食塩相当量 1.9g 2.4g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サウラの蒸し煮			豚肉と野菜の中華炒め			白身魚のムニエル			鶏のごまタレ煮			豚肉ときのこのコンソメバター		
	フロッコリー			鶏肉ピーマン炒め			タルタルソース(小袋)			菜の花			ジャガ芋とえのきの煮物		
夕食	豆腐のあっさりカレー煮込み			キャベツの土佐煮			鶏じゃが煮			厚揚げとふきの煮物			キャベツのピーナツ和え		
	ナスのおろし和え			★味噌汁(若芽・白菜)			切干大根の柚子胡椒ナムル			キヤロットラベ			★すまし汁(若芽・豆腐)		
	★すまし汁(豆腐・えのき)						★味噌汁(巻麩・揚げ)			★すまし汁(椎茸・豆腐)					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 272kcal 526kcal			エネルギー 235kcal 491kcal			エネルギー 236kcal 509kcal			エネルギー 226kcal 480kcal			エネルギー 209kcal 463kcal		
合計(間食込)	たんぱく質 17.0g 22.0g			たんぱく質 16.0g 21.2g			たんぱく質 15.7g 22.0g			たんぱく質 12.4g 17.5g			たんぱく質 11.7g 16.9g		
	脂質 15.4g 16.2g			脂質 11.6g 12.4g			脂質 11.3g 13.0g			脂質 12.0g 12.8g			脂質 11.2g 12.0g		
	炭水化物 16.2g 70.2g			炭水化物 14.8g 69.8g			炭水化物 16.8g 72.6g			炭水化物 17.6g 72.0g			炭水化物 15.7g 70.2g		
	ナトリウム 844mg 992mg			ナトリウム 727mg 979mg			ナトリウム 440mg 666mg			ナトリウム 717mg 865mg			ナトリウム 668mg 841mg		
	食塩相当量 2.1g 2.5g			食塩相当量 1.8g 2.5g			食塩相当量 1.1g 1.7g			食塩相当量 1.8g 2.2g			食塩相当量 1.7g 2.1g		

## お食事の作り方

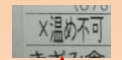


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮煮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 165kcal 358kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 7.8g 8.3g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 641mg 642mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 157kcal 350kcal たんぱく質 12.1g 15.4g 脂質 5.5g 6.0g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 602mg 603mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		エネルギー 140kcal 333kcal たんぱく質 7.5g 10.8g 脂質 8.2g 8.7g 炭水化物 10.7g 52.6g ナトリウム 674mg 675mg 食塩相当量 1.7g 1.7g		エネルギー 184kcal 377kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 9.2g 9.2g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 759mg 760mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		エネルギー 161kcal 354kcal たんぱく質 8.8g 12.1g 脂質 8.4g 8.9g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 732mg 733mg 食塩相当量 1.9g 1.9g	
	★ごはん120g サウラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあつさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え	
昼食	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 15.4g 15.9g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 844mg 845mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 11.6g 12.1g 炭水化物 14.8g 56.7g ナトリウム 727mg 728mg 食塩相当量 1.8g 1.9g		エネルギー 236kcal 429kcal たんぱく質 15.7g 19.0g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 440mg 441mg 食塩相当量 1.1g 1.1g		エネルギー 226kcal 419kcal たんぱく質 12.4g 15.7g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 17.6g 59.5g ナトリウム 717mg 718mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 209kcal 402kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 15.7g 57.6g ナトリウム 668mg 669mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	
夕食	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 201kcal 394kcal たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 15.4g 57.3g ナトリウム 774mg 775mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 219kcal 412kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 14.3g 14.8g 炭水化物 10.2g 52.1g ナトリウム 823mg 824mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 15.3g 18.6g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 767mg 768mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 236kcal 429kcal たんぱく質 17.9g 21.2g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 705mg 706mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 267kcal 460kcal たんぱく質 18.4g 21.7g 脂質 12.4g 12.9g 炭水化物 18.8g 60.7g ナトリウム 797mg 798mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 638kcal 1217kcal たんぱく質 40.4g 50.3g 脂質 32.6g 34.1g 炭水化物 46.6g 172.3g ナトリウム 2259mg 2262mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 611kcal 1190kcal たんぱく質 41.9g 51.8g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 40.0g 165.7g ナトリウム 2152mg 2155mg 食塩相当量 5.4g 5.5g		エネルギー 614kcal 1193kcal たんぱく質 38.5g 48.4g 脂質 32.2g 33.7g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 1881mg 1884mg 食塩相当量 4.8g 4.8g		エネルギー 646kcal 1225kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 52.4g 178.1g ナトリウム 2181mg 2184mg 食塩相当量 5.5g 5.5g		エネルギー 637kcal 1216kcal たんぱく質 38.9g 48.8g 脂質 32.0g 33.5g 炭水化物 47.6g 173.3g ナトリウム 2197mg 2200mg 食塩相当量 5.6g 5.6g	
合計	エネルギー 835kcal 1414kcal たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 39.6g 41.1g 炭水化物 74.4g 200.1g ナトリウム 2335mg 2338mg 食塩相当量 5.9g 5.9g		エネルギー 818kcal 1397kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 71.9g 197.6g ナトリウム 2226mg 2229mg 食塩相当量 5.6g 5.7g		エネルギー 811kcal 1390kcal たんぱく質 46.2g 56.1g 脂質 39.2g 40.7g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1957mg 1960mg 食塩相当量 5.0g 5.0g		エネルギー 847kcal 1426kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 81.3g 207.0g ナトリウム 2258mg 2261mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 834kcal 1413kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 75.4g 201.1g ナトリウム 2273mg 2276mg 食塩相当量 5.8g 5.8g	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー 835kcal 1414kcal たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 39.6g 41.1g 炭水化物 74.4g 200.1g ナトリウム 2335mg 2338mg 食塩相当量 5.9g 5.9g		エネルギー 818kcal 1397kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 71.9g 197.6g ナトリウム 2226mg 2229mg 食塩相当量 5.6g 5.7g		エネルギー 811kcal 1390kcal たんぱく質 46.2g 56.1g 脂質 39.2g 40.7g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1957mg 1960mg 食塩相当量 5.0g 5.0g		エネルギー 847kcal 1426kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 81.3g 207.0g ナトリウム 2258mg 2261mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 834kcal 1413kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 75.4g 201.1g ナトリウム 2273mg 2276mg 食塩相当量 5.8g 5.8g	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー 835kcal 1414kcal たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 39.6g 41.1g 炭水化物 74.4g 200.1g ナトリウム 2335mg 2338mg 食塩相当量 5.9g 5.9g		エネルギー 818kcal 1397kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 38.5g 40.0g 炭水化物 71.9g 197.6g ナトリウム 2226mg 2229mg 食塩相当量 5.6g 5.7g		エネルギー 811kcal 1390kcal たんぱく質 46.2g 56.1g 脂質 39.2g 40.7g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1957mg 1960mg 食塩相当量 5.0g 5.0g		エネルギー 847kcal 1426kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 81.3g 207.0g ナトリウム 2258mg 2261mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 834kcal 1413kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 75.4g 201.1g ナトリウム 2273mg 2276mg 食塩相当量 5.8g 5.8g	

※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

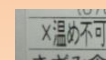


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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) 週間献立表

	2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ			★ごはん150g 野菜笹かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ			★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 ひとくちがなんも煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 春雨とツナのサラダ		
	乳麦 麦 卵乳麦			卵 麦 卵乳麦			卵麦か 麦 卵麦			乳麦 麦 卵麦			乳麦 卵麦 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	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	22.1g	22.7g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	17.5g	70.3g
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	538mg	539mg
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	349mg	410mg
	リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	82mg	147mg	リン	127mg	192mg	リン	107mg	172mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 揚げと人参の煮ひたし マッシュサラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 王子スハ			★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかかマヨサラダ			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め			★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮		
	乳麦 麦 麦 卵乳麦			麦か 乳麦か 卵乳麦			卵乳麦 乳麦 卵麦			卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 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		
	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	520mg	581mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	175mg	240mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	91mg	156mg	リン	141mg	206mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎ハイナッフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎ハイナッフル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとうろ煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g チキンの高菜マヨ ピーマンソテー みそポテト 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん150g 酢豚 じゃが芋のそぼろあん 春雨のサラダ			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのベベロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮			★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら		
	麦 乳麦 麦 卵			卵麦 卵乳麦 卵麦 卵			乳麦 麦 卵			麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 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		
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	43.8g	96.6g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	611mg	612mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg
	リン	130mg	195mg	リン	126mg	191mg	リン	123mg	188mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	87.9g	246.3g	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	86.1g	244.5g
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	387mg	582mg	リン	296mg	491mg	リン	352mg	547mg	リン	402mg	597mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	101.3g	259.7g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1928mg	1931mg
	カリウム	1417mg	1600mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1543mg	1726mg	カリウム	1498mg	1681mg
	リン	394mg	589mg	リン	302mg	497mg	リン	355mg	550mg	リン	409mg	604mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※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

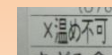


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろかけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 数の甘酢炒め コンニャクのおおさ炒め			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え		
	麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	6.3g	11.2g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	307mg	379mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	113mg	190mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	103mg	180mg	リン	111mg	188mg
食塩相当量	1.6g	1.7g	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	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			★ごはん180g 白身魚の中華風ソースかけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ			★ごはん180g アジのカレー焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ		
	乳麦 卵麦 麦			乳麦 卵麦 麦			麦 乳麦 卵麦 麦落			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	250kcal	540kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	11.0g	73.9g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	672mg	673mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	506mg	578mg
	リン	203mg	280mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	67mg	144mg	リン	217mg	294mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパシニサラダ			★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 ぶきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ		
	麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	286kcal	576kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	561mg	633mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg	リン	197mg	274mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	49.7g	51.8g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.3g	254.0g	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	43.2g	231.9g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1297mg	1513mg	カリウム	1302mg	1518mg
リン	535mg	766mg	リン	519mg	750mg	リン	524mg	755mg	リン	372mg	603mg	リン	525mg	756mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
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		
	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	49.9g	52.0g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	95.8g	284.5g	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	73.7g	262.4g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1416mg	1632mg
リン	549mg	780mg	リン	525mg	756mg	リン	538mg	769mg	リン	384mg	615mg	リン	531mg	762mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	



# 「やわらか普通食」 週間献立表

		2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝  食		★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		
		乳麦 麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦			卵麦 麦 卵麦 麦		
昼  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 136kcal 4.6g 5.8g 16.3g 473mg 1.2g	フルセット 408kcal 10.8g 6.8g 73.6g 939mg 2.4g	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 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 629mg 1.6g	フルセット 388kcal 11.5g 5.1g 73.1g 1074mg 2.7g	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 158kcal 4.0g 9.8g 12.2g 590mg 1.5g	フルセット 428kcal 9.8g 10.7g 69.4g 1031mg 2.6g	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 150kcal 3.9g 7.1g 18.1g 506mg 1.3g	フルセット 433kcal 10.8g 8.9g 75.4g 947mg 2.4g	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 190kcal 11.7g 8.4g 16.0g 551mg 1.4g	フルセット 456kcal 17.5g 9.3g 72.5g 1018mg 2.6g
		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青豆のおからマヨソース和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		
		卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦			麦 麦落か 麦 麦			卵麦 麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦		
		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 257kcal 10.4g 15.6g 18.7g 1022mg 2.6g	フルセット 523kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g	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 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 2.6g	フルセット 527kcal 19.2g 13.1g 80.3g 1462mg 3.7g	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 257kcal 16.5g 12.6g 19.6g 894mg 2.3g	フルセット 529kcal 22.5g 13.6g 76.4g 1335mg 3.4g	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 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 790mg 2.0g	フルセット 511kcal 24.4g 13.4g 69.4g 1234mg 3.1g	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 231kcal 11.2g 5.6g 33.7g 728mg 1.9g	フルセット 512kcal 17.7g 7.3g 91.0g 1169mg 3.0g
夕  食		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		
		麦 麦 麦落 麦			麦 麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳 卵乳麦 麦			麦落 麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦		
		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 242kcal 14.8g 12.2g 18.8g 688mg 1.7g	フルセット 512kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 2.9g	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 267kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	フルセット 543kcal 23.1g 15.3g 75.0g 1157mg 2.9g	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 249kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.4g	フルセット 524kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 3.5g	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 220kcal 10.3g 8.4g 25.3g 1034mg 2.6g	フルセット 486kcal 15.9g 9.3g 81.7g 1476mg 3.8g	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 272kcal 9.8g 15.2g 25.0g 835mg 2.1g	フルセット 545kcal 16.0g 16.2g 82.2g 1278mg 3.3g
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 635kcal 29.8g 33.6g 53.8g 2183mg 5.5g	フルセット 1443kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g	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 638kcal 35.0g 29.8g 57.8g 2364mg 6.0g	フルセット 1458kcal 53.8g 33.5g 228.4g 3693mg 9.3g	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 664kcal 31.0g 37.5g 51.2g 2432mg 6.2g	フルセット 1481kcal 48.6g 40.3g 223.5g 3756mg 9.5g	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 614kcal 32.6g 28.0g 56.3g 2330mg 5.9g	フルセット 1430kcal 51.1g 31.6g 226.5g 3657mg 9.3g	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 693kcal 32.7g 29.2g 74.7g 2114mg 5.4g	フルセット 1513kcal 51.2g 32.8g 245.7g 3465mg 8.9g

★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。

# 「刻み食」 週間献立表

		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
朝  食		★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦
		栄養価 おかずセット エネルギー 136kcal たんぱく質 4.6g 脂質 5.8g 炭水化物 16.3g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 295kcal たんぱく質 8.3g 脂質 6.5g 炭水化物 49.3g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 120kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 279kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.9g 炭水化物 49.5g ナトリウム 1069mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 158kcal たんぱく質 4.0g 脂質 9.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 317kcal たんぱく質 7.7g 脂質 10.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1030mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.1g 炭水化物 18.1g ナトリウム 506mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 309kcal たんぱく質 7.6g 脂質 7.8g 炭水化物 51.1g ナトリウム 946mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 349kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.1g 炭水化物 49.0g ナトリウム 991mg 食塩相当量 2.5g
昼  食		★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦
		栄養価 おかずセット エネルギー 257kcal たんぱく質 10.4g 脂質 15.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 1022mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 416kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.3g 炭水化物 51.7g ナトリウム 1462mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 251kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 410kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.1g 炭水化物 56.9g ナトリウム 1461mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 257kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.6g 炭水化物 19.6g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 416kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.3g 炭水化物 52.6g ナトリウム 1334mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.2g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1230mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 33.7g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.3g 炭水化物 66.7g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g
夕  食		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦
		栄養価 おかずセット エネルギー 242kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.2g 炭水化物 18.8g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 401kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.9g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1128mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 267kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.2g 炭水化物 17.4g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 426kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.9g 炭水化物 50.4g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 249kcal たんぱく質 10.5g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.8g 炭水化物 52.4g ナトリウム 1388mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 220kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.4g 炭水化物 25.3g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 14.0g 脂質 9.1g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1474mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal たんぱく質 9.8g 脂質 15.2g 炭水化物 25.0g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 431kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.9g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1275mg 食塩相当量 3.2g
合 計		栄養価 おかずセット エネルギー 635kcal たんぱく質 29.8g 脂質 33.6g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1112kcal たんぱく質 40.9g 脂質 35.7g 炭水化物 152.8g ナトリウム 3503mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 35.0g 脂質 29.8g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2364mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1115kcal たんぱく質 46.1g 脂質 31.9g 炭水化物 156.8g ナトリウム 3684mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 664kcal たんぱく質 31.0g 脂質 37.5g 炭水化物 51.2g ナトリウム 2432mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1141kcal たんぱく質 42.1g 脂質 39.6g 炭水化物 150.2g ナトリウム 3752mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal たんぱく質 32.6g 脂質 28.0g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1091kcal たんぱく質 43.7g 脂質 30.1g 炭水化物 155.3g ナトリウム 3650mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 693kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2114mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1170kcal たんぱく質 43.8g 脂質 31.3g 炭水化物 173.7g ナトリウム 3434mg 食塩相当量 8.7g

★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



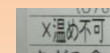
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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の事が出来ます。



# 「ムース食」 週間献立表

2月16日(月)				2月17日(火)				2月18日(水)				2月19日(木)				2月20日(金)				
朝      食	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦か 乳麦 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	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	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	107kcal	284kcal	エネルギー	71kcal	248kcal	エネルギー	98kcal	275kcal					
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	4.1g	7.8g					
	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g					
	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g	炭水化物	11.7g	49.8g	炭水化物	9.4g	47.5g	炭水化物	11.4g	49.5g					
	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg	ナトリウム	555mg	1077mg	ナトリウム	523mg	1045mg	ナトリウム	530mg	1052mg					
食塩相当量	1.1g	2.4g	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						
昼      食	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 卵乳麦 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	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	165kcal	342kcal	エネルギー	177kcal	354kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	210kcal	387kcal					
	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.3g					
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g					
	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	18.7g	56.8g					
	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	758mg	1280mg	ナトリウム	861mg	1383mg	ナトリウム	759mg	1281mg	ナトリウム	814mg	1336mg					
食塩相当量	2.1g	3.4g	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						
夕      食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 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	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	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal	エネルギー	133kcal	310kcal	エネルギー	237kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	353kcal					
	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.8g	8.5g					
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g					
	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	14.9g	53.0g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	17.4g	55.5g					
	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg	ナトリウム	703mg	1225mg	ナトリウム	821mg	1343mg	ナトリウム	893mg	1415mg					
食塩相当量	2.1g	3.4g	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						
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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	462kcal	993kcal	エネルギー	419kcal	950kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	484kcal	1015kcal					
	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	19.7g	30.8g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	13.8g	24.9g	蛋白質	17.5g	28.6g					
	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g					
	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	49.9g	164.2g	炭水化物	45.6g	159.9g	炭水化物	45.0g	159.3g	炭水化物	47.5g	161.8g					
	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2186mg	3752mg	ナトリウム	2119mg	3685mg	ナトリウム	2103mg	3669mg	ナトリウム	2237mg	3803mg					
	食塩相当量	5.3g	9.2g	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					

★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