

(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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・おつゆ麺)	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★すまし汁(揚げ・しめじ)	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 424kcal 14.0g 9.1g 69.5g 641mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 413kcal 12.1g 5.5g 15.0g 602mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 396kcal 17.2g 6.2g 15.0g 749mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 450kcal 12.8g 8.2g 10.7g 674mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	157kcal 14.0g 9.1g 69.5g 831mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	140kcal 12.1g 5.5g 15.0g 749mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 17.5g 8.9g 18.0g 759mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	425kcal 14.4g 9.3g 69.2g 959mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	425kcal 8.8g 8.4g 69.2g 959mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	450kcal 14.6g 10.3g 72.9g 985mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	161kcal 13.1g 12.9g 73.2mg 932mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	★ごはん150g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのぶろろ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キヤベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じやが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麺・揚げ)	★ごはん150g 鶏のこまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロット・ごはん ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター シャガ芋とえのきの煮物 キヤベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	★ごはん150g 乳麦 麦落 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 乳麦 麦落 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 乳麦 麦落 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 乳麦 麦落 乳麦 麦落 麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	526kcal 22.0g 16.2g 70.2g 992mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	491kcal 21.2g 12.4g 69.8g 979mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 440mg 1.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
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 食塩相当量	272kcal 17.0g 15.4g 16.2g 16.2g 844mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	235kcal 22.0g 16.0g 11.6g 70.2g 992mg 2.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	490kcal 16.0g 12.4g 14.8g 69.8g 727mg 2.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 72.6g 979mg 1.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	209kcal 17.5g 12.8g 17.6g 865mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	480kcal 12.4g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 11.7g 12.0g 17.6g 717mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	509kcal 11.7g 12.0g 17.6g 865mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	209kcal 16.9g 12.0g 17.6g 717mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	480kcal 11.7g 12.0g 17.6g 717mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	209kcal 11.7g 12.0g 17.6g 717mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	463kcal 11.7g 16.9g 15.7g 668mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
間食	◎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	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g
	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 人参のさんひら 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麺)	★ごはん150g 鶏肉の塙こうじ焼 人参のさんひら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g アシの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスター和え ★味噌汁(巻麺・キャベツ)	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ヒ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 ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	467kcal 20.5g 11.0g 70.3g 1000mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	486kcal 19.7g 15.4g 66.1g 1050mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 24.2g 14.0g 73.8g 1024mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 24.2g 14.0g 73.8g 1024mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	534kcal 18.4g 12.4g 18.8g 797mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
夕食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	219kcal 20.5g 11.0g 16.2g 1000mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	486kcal 13.8g 14.3g 10.2g 1050mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	467kcal 17.9g 10.8g 16.8g 997mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	467kcal 23.6g 13.9g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 20.9g 13.7g 17.6g 932mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	500kcal 23.6g 10.8g 17.6g 932mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム<br								

(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)	
★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 千草焼き 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★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	麦 麦落 卵	★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	麦 麦 麦	★ごはん120g 卵麦 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	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 食塩相当量	ご飯セット 358kcal 12.0g 8.3g 56.9g 641mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 350kcal 12.1g 5.5g 56.9g 602mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 333kcal 7.5g 8.2g 56.9g 603mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 377kcal 10.8g 8.7g 52.6g 674mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
昼食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 麦 乳麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じやが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のこまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター ジャガイモとえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え
間食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 465kcal 20.3g 15.9g 58.1g 844mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 428kcal 16.0g 11.6g 58.7g 727mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 429kcal 19.3g 12.1g 56.7g 728mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 419kcal 19.0g 11.3g 58.7g 728mg 1.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
夕食	◎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 ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g
合計	★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	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の塙こうじ焼 人参のさんひら キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦 麦 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー 中華つま煮	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ビーマンのおかか和え 若芽と油揚げのおひたし
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 食塩相当量	ご飯セット 394kcal 18.0g 9.9g 57.3g 775mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 412kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 238kcal 15.3g 12.7g 52.1g 824mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 767mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	219kcal 18.0g 9.9g 57.3g 775mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	219kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	236kcal 15.7g 11.3g 52.1g 767mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2429kcal 21.0g 10.4g 58.7g 768mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	236kcal 18.4g 12.4g 58.7g 797mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	236kcal 17.9g 9.9g 58.7g 705mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 50.3g 34.1g 172.3g 2152mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.7g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2125kcal 40.4g 32.6g 46.6g 774mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	21190kcal 41.9g 32.9g 40.0g 2155mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				

(たんぱく40g管理食) 適間献立表

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)		
★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	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え	卵 卵 卵乳麦	★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	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 卵麦	★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	
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	
午食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シヤトー 揚げと人参の煮ひたし マッシュアフタ	乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★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	卵乳麦 乳麦 卵麦	★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	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚子煮 春雨	麦 乳麦 麦 麦
夕食	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	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	
間食	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎バイナップル(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎バイナップル(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎バイナップル(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎バイナップル(缶) 15g	
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオングリル 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 麦 卵	★ごはん150g チキンの高菜マヨ 酢豚 ヒーマンソテー 春雨のサクダ	卵麦 卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のこま鮭油焼 じやが芋のそぼろあん 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮	乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g サツフラの畠田揚 旨酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g サツフラの畠田揚 旨酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら	
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)	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	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	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	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	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	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	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	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	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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)					
★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガイモの揚煮 プロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦 麦 乳麦	★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	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 麸の甘酢炒め コンニャクのあおさ炒め	卵 麦 麦	★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 ひじきのごママヨ和え	卵麦 麦 卵乳麦				
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	166kcal 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg	456kcal 13.1g 6.5g 83.7g 649mg 507mg 190mg	228kcal 9.7g 9.8g 25.6g 668mg 458mg 158mg	518kcal 14.6g 10.5g 88.5g 669mg 530mg 235mg	469kcal 13.6g 9.5g 79.2g 544mg 458mg 129mg	179kcal 8.7g 8.8g 16.3g 545mg 386mg 206mg	474kcal 12.5g 8.2g 84.7g 765mg 458mg 103mg	184kcal 7.6g 7.5g 21.8g 766mg 307mg 180mg	244kcal 6.3g 18.9g 12.7g 639mg 235mg 111mg	534kcal 11.2g 19.6g 75.6g 640mg 307mg 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	1.6g	1.6g		
★ごはん180g 鰯の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし	麦 乳麦 麦 麦 麦	★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	麦 乳麦 卵乳麦	★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プ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★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	麦 麦 麦 卵麦	★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	麦 麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 250kcal 16.9g 21.8g	540kcal 14.9g 15.6g		
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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg	609kcal 19.6g 23.1g 19.6g 734mg 650mg 280mg	294kcal 11.8g 19.1g 19.1g 691mg 556mg 145mg	584kcal 16.7g 19.8g 18.0g 80.9g 692mg 628mg 222mg	280kcal 16.4g 16.1g 18.4g 81.3g 708mg 707mg	570kcal 21.3g 16.8g 13.7g 76.6g 709mg 707mg	316kcal 17.4g 20.1g 13.7g 76.6g 613mg	606kcal 22.3g 20.1g 11.0g 73.9g 614mg	250kcal 16.9g 14.9g 11.0g 672mg	540kcal 21.8g 15.6g 73.9g 673mg			
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	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら ハンハンソーラダ	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g お魚サンキ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレート煮 菜の花 野菜炒め	麦 麦 麦	★ごはん180g カレイの畠田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 286kcal 15.6g 20.5g	576kcal 15.9g 16.6g	
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	328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg	618kcal 20.8g 22.8g 21.6g 718mg 532mg 296mg	268kcal 17.3g 12.4g 21.7g 762mg 572mg 216mg	558kcal 22.2g 13.1g 84.6g 763mg 644mg 293mg	322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg	612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg	324kcal 20.2g 18.1g 87.1g 462mg	614kcal 18.8g 18.8g 87.3g 463mg	324kcal 15.3g 18.1g 24.4g 462mg	614kcal 15.6g 15.9g 19.5g 792mg	576kcal 20.5g 16.6g 82.4g 793mg		
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	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg	1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg	790kcal 53.5g 41.3g 65.3g 2121mg 1586mg 756mg	1660kcal 53.5g 43.4g 254.0g 2124mg 1802mg 750mg	781kcal 53.7g 43.9g 247.6g 1834mg 1589mg 524mg	1651kcal 53.7g 46.0g 248.6g 1837mg 1805mg 755mg	1651kcal 40.3g 46.0g 59.9g 1840mg 1513mg 603mg	1694kcal 55.0g 47.8g 248.6g 1843mg 1297mg 760mg	824kcal 40.3g 47.8g 59.9g 1840mg 1513mg 372mg	1694kcal 40.3g 47.8g 59.9g 1843mg 1297mg 603mg	824kcal 38.8g 49.7g 43.2g 2103mg 1302mg 372mg	1650kcal 53.5g 51.8g 231.9g 2106mg 1518mg 525mg	1650kcal 49.7g 51.8g 231.9g 756mg
合計 （間食込）	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.3g	
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	941kcal 39.6g 50.5g 81.1g 2104mg 1593mg 549mg	1811kcal 54.3g 52.6g 269.8g 2107mg 1809mg 780mg	916kcal 39.4g 41.5g 95.8g 2123mg 1700mg 525mg	1786kcal 54.1g 43.6g 284.5g 2126mg 1916mg 756mg	909kcal 54.5g 44.1g 89.8g 1840mg 1709mg 538mg	1779kcal 54.5g 46.2g 278.5g 1843mg 1925mg 769mg	1779kcal 41.1g 45.9g 82.9g 1846mg 1410mg 384mg	1790kcal 55.8g 48.0g 271.6g 1849mg 1626mg 615mg	1790kcal 41.1g 45.9g 59.9g 1846mg 1416mg 384mg	1790kcal 39.4g 49.9g 73.7g 2105mg 1632mg 531mg	1776kcal 54.1g 52.0g 262.4g 2108mg 1632mg 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	5.3g	

※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。

「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	
	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 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	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 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	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
	エネルギー 136kcal 蛋白質 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	408kcal 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 939mg 2.4g	388kcal 158kcal 11.5g 5.1g 73.6g 629mg 1.6g	428kcal 150kcal 4.0g 9.8g 73.1g 1074mg 2.7g	433kcal 190kcal 3.9g 10.8g 12.2g 590mg 1.5g	456kcal 190kcal 11.7g 17.5g 18.1g 947mg 2.6g
	エネルギー 136kcal 蛋白質 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	408kcal 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 939mg 2.4g	388kcal 158kcal 11.5g 5.1g 73.6g 629mg 1.6g	428kcal 150kcal 4.0g 9.8g 73.1g 1074mg 2.7g	433kcal 190kcal 3.9g 10.8g 12.2g 590mg 1.5g	456kcal 190kcal 11.7g 17.5g 18.1g 947mg 2.6g
	エネルギー 136kcal 蛋白質 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	408kcal 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 939mg 2.4g	388kcal 158kcal 11.5g 5.1g 73.6g 629mg 1.6g	428kcal 150kcal 4.0g 9.8g 73.1g 1074mg 2.7g	433kcal 190kcal 3.9g 10.8g 12.2g 590mg 1.5g	456kcal 190kcal 11.7g 17.5g 18.1g 947mg 2.6g
昼食	★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 卵乳麦か 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 麦 麦落か 天ぷらのタレ 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 田楽煮 卵乳麦 白花豆煮 ★味噌汁	
	エネルギー 257kcal 蛋白質 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	523kcal 125kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g	527kcal 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 3.7g	527kcal 257kcal 16.5g 12.6g 19.6g 1462mg 3.7g	529kcal 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 894mg 3.4g	
	エネルギー 257kcal 蛋白質 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	523kcal 125kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g	527kcal 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 3.7g	527kcal 257kcal 16.5g 12.6g 19.6g 1462mg 3.7g	529kcal 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 894mg 3.4g	
	エネルギー 257kcal 蛋白質 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	523kcal 125kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g	527kcal 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 3.7g	527kcal 257kcal 16.5g 12.6g 19.6g 1462mg 3.7g	529kcal 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 894mg 3.4g	
	エネルギー 257kcal 蛋白質 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	523kcal 125kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g	527kcal 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 3.7g	527kcal 257kcal 16.5g 12.6g 19.6g 1462mg 3.7g	529kcal 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 894mg 3.4g	
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 麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 乳麦 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 麦 麦 麦 麦	
	エネルギー 242kcal 蛋白質 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	512kcal 267kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 2.9g	543kcal 249kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	524kcal 220kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.9g	524kcal 486kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 3.5g	
	エネルギー 242kcal 蛋白質 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	512kcal 267kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 2.9g	543kcal 249kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	524kcal 220kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.9g	524kcal 486kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 3.5g	
	エネルギー 242kcal 蛋白質 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	512kcal 267kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 2.9g	543kcal 249kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	524kcal 220kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.9g	524kcal 486kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 3.5g	
	エネルギー 242kcal 蛋白質 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	512kcal 267kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 2.9g	543kcal 249kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	524kcal 220kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.9g	524kcal 486kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 3.5g	
合計	★やわらかごはん180g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g	★やわらかごはん180g ナトリウム 3532mg 食塩相当量 9.0g	★やわらかごはん180g ナトリウム 2364mg 食塩相当量 6.0g	★やわらかごはん180g ナトリウム 3693mg 食塩相当量 9.3g	★やわらかごはん180g ナトリウム 2432mg 食塩相当量 6.2g	
	エネルギー 635kcal 蛋白質 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	1443kcal 638kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g	1458kcal 664kcal 35.0g 29.8g 228.4g 3693mg 6.0g	1481kcal 614kcal 53.8g 33.5g 223.5g 2432mg 9.3g	1430kcal 693kcal 48.6g 40.3g 226.5g 3756mg 9.5g	
	エネルギー 635kcal 蛋白質 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	1443kcal 638kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g	1458kcal 664kcal 35.0g 29.8g 228.4g 3693mg 6.0g	1481kcal 614kcal 53.8g 33.5g 223.5g 2432mg 9.3g	1430kcal 693kcal 48.6g 40.3g 226.5g 3756mg 9.5g	
	エネルギー 635kcal 蛋白質 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	1443kcal 638kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g	1458kcal 664kcal 35.0g 29.8g 228.4g 3693mg 6.0g	1481kcal 614kcal 53.8g 33.5g 223.5g 2432mg 9.3g	1430kcal 693kcal 48.6g 40.3g 226.5g 3756mg 9.5g	
	エネルギー 635kcal 蛋白質 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	1443kcal 638kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g	1458kcal 664kcal 35.0g 29.8g 228.4g 3693mg 6.0g	1481kcal 614kcal 53.8g 33.5g 223.5g 2432mg 9.3g	1430kcal 693kcal 48.6g 40.3g 226.5g 3756mg 9.5g	

*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)		
★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつまいと小松菜の煮物 キヤベツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 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 人参えのきのきんぴら キヤ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	★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	
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 295kcal 8.3g 6.5g 16.3g 473mg 1.2g	フルセット 279kcal 5.6g 4.2g 16.5g 913mg 2.3g	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 279kcal 9.3g 4.9g 16.5g 1069mg 1.6g	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 317kcal 4.0g 10.5g 12.2g 590mg 1.5g	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 309kcal 3.9g 7.8g 18.1g 506mg 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 349kcal 11.7g 8.4g 16.0g 551mg 1.4g
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 肉じやが 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 麦落か 天ぷらのタレ ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 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 卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 田楽煮 卵乳麦 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 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 416kcal 10.4g 15.6g 18.7g 1022mg 2.6g	フルセット 251kcal 14.1g 16.3g 51.7g 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 410kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1461mg 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 56.9g 894mg 2.3g	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 416kcal 20.2g 13.3g 52.6g 1334mg 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 403kcal 22.1g 13.2g 45.9g 790mg 3.1g
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 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 卵乳麦 ★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 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 401kcal 14.8g 12.2g 18.8g 688mg 1.7g	フルセット 267kcal 18.5g 12.9g 51.8g 1128mg 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 426kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	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 249kcal 20.3g 15.1g 50.4g 948mg 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 408kcal 10.5g 15.8g 19.4g 1388mg 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 379kcal 14.2g 9.1g 52.4g 1034mg 3.5g
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 1112kcal 29.8g 33.6g 53.8g 2183mg 5.5g	フルセット 638kcal 35.0g 29.8g 57.8g 3503mg 8.9g	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 1115kcal 46.1g 31.9g 156.8g 3684mg 6.0g	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 664kcal 31.0g 37.5g 51.2g 3752mg 6.2g	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 1141kcal 42.1g 39.6g 150.2g 3752mg 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 1091kcal 32.6g 30.1g 56.3g 3650mg 5.9g

★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。

「ムース食」週間献立表

朝食	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)
★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★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)
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 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 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 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 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 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
★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)	★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)	★全粥240g 乳麦か 赤魚の生姜煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏の西京焼き 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鮭のおろし煮 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鮭のおろし煮 プロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)
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 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 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 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 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 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 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)	★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)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 和風煮込みハンバーグ 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 焼肉炒め 切干大根煮 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)
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 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 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 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 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 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 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)	★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)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 和風煮込みハンバーグ 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 焼肉炒め 切干大根煮 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)
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 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 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 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 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 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
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	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	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	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	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

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です

- (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



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