

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g 三井寺煮 小車駄煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				
	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 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	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	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	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				
	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	471kcal 18.0g 13.6g 66.7g 795mg 2.0g	187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	453kcal 19.5g 10.2g 70.9g 900mg 2.3g	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g				
	471kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	471kcal 18.0g 13.6g 66.7g 795mg 2.0g	453kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	420kcal 14.5g 9.2g 70.9g 900mg 2.3g	169kcal 14.5g 9.2g 13.7g 769mg 2.0g				
	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 7.3g 715mg 1.8g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	428kcal 17.8g 71.8g 71.8g 938mg 2.4g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g				
	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 7.3g 715mg 1.8g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	428kcal 17.8g 71.8g 71.8g 938mg 2.4g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g				
	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 7.3g 715mg 1.8g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	428kcal 17.8g 71.8g 71.8g 938mg 2.4g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g				
	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 7.3g 715mg 1.8g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	428kcal 17.8g 71.8g 71.8g 938mg 2.4g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g				
	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 7.3g 715mg 1.8g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	428kcal 17.8g 71.8g 71.8g 938mg 2.4g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g				
	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 7.3g 715mg 1.8g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g	428kcal 17.8g 71.8g 71.8g 938mg 2.4g	152kcal 6.7g 6.2g 12.6g 488mg 1.2g				
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ハジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ホットドッグ 不芋味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき) ★味噌汁(豆腐・豆腐)	★ごはん150g さわら味噌粕焼 大根とつくねの煮物 鶏と蓮根のビリ辛煮 マリネザンダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ごはん150g ホイコーロ フロッコリの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)				
	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	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	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 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g	497kcal 20.5g 12.5g 16.4g 829mg 2.1g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g				
	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	506kcal 21.4g 14.8g 16.2g 935mg 2.4g	200kcal 16.6g 10.4g 16.2g 729mg 2.6g	456kcal 11.5g 9.6g 16.2g 780mg 2.0g	200kcal 14.7g 10.4g 16.2g 1008mg 2.6g				
	215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 16.6g 10.4g 17.7g 1008mg 2.6g	481kcal 14.7g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 14.7g 10.1g 17.7g 1049mg 2.7g				
	215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 16.6g 10.4g 17.7g 1008mg 2.6g	481kcal 14.7g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 14.7g 10.1g 17.7g 1049mg 2.7g				
	215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 16.6g 10.4g 17.7g 1008mg 2.6g	481kcal 14.7g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 14.7g 10.1g 17.7g 1049mg 2.7g				
	215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 16.6g 10.4g 17.7g 1008mg 2.6g	481kcal 14.7g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 14.7g 10.1g 17.7g 1049mg 2.7g				
	215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 16.6g 10.4g 17.7g 1008mg 2.6g	481kcal 14.7g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 14.7g 10.1g 17.7g 1049mg 2.7g				
	215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g	481kcal 20.5g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 16.6g 10.4g 17.7g 1008mg 2.6g	481kcal 14.7g 11.7g 17.7g 1049mg 2.7g	215kcal 14.7g 10.1g 17.7g 1049mg 2.7g				
間食	◎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 ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
	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	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	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				
	192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 2.0g	458kcal 25.0g 9.8g 65.6g 1023mg 2.6g	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.6g	473kcal 16.8g 13.3g 71.0g 1008mg 2.6g	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 2.3g				
	260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g	527kcal 24.7g 15.8g 70.3g 902mg 2.2g	260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g	527kcal 24.7g 15.8g 70.3g 846mg 2.2g	260kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				
	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				
	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				
	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				
	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				
	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				
	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				
夕食	★ごはん150g シイラ照焼 塙枝豆 油揚げの玉子とし 切干大根のパンパンジー <sup>◎</sup> ★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐せせ風あん 塙ゆでアスパラ 白菜と挽肉の盲煮 プロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g 鶏のマスター焼 法蓮草の煮ひたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(若芽・おつゆ麩)				
	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	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	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				

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)									
★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし	卵 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車駄煮 ひじきの具たくさん煮 なめこと若芽のサッと煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー <sup>※</sup> 中華キャベツ	卵 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 食塩相当量	ご飯セット 212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 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 405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 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 187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	エネルギー 165kcal 9.6g 8.4g 16.9g 650mg 1.7g	エネルギー 358kcal 12.9g 8.9g 57.8g 769mg 2.0g	エネルギー 169kcal 12.7g 5.4g 13.7g 770mg 2.0g	エネルギー 362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 774mg 2.0g	エネルギー 152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	エネルギー 345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g					
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ハジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ボトフ 不芋味噌炒め	麦 麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソニア マリーネサラダ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん120g ホイコーロ プロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け	麦 麦 麦	★ごはん120g ホイコーロ プロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け	麦 麦 麦					
間食	○牛乳180g ○りんご150g	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g	○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 ○りんご150g	○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 ○グレープフルーツ200g	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塙枝豆 油揚げの玉子とし 切干大根のパンパンジー	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ風あん 塙ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチーノ	麦 麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ プロッコリーのペペロンチーノ	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスター焼 法蓮草の煮ひたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 麦 乳 麦 落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参クッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 乳 麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参クッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 乳 麦 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 食塩相当量	ご飯セット 192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 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 385kcal 22.4g 8.7g 52.6g 798mg 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 211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 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 404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 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 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 783mg 1.7g	ご飯セット 396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 673mg 1.7g	エネルギー 260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 674mg 1.6g	エネルギー 453kcal 22.2g 14.7g 57.2g 674mg 1.6g	エネルギー 260kcal 22.2g 14.7g 15.3g 674mg 1.6g	エネルギー 453kcal 18.5g 14.2g 14.1g 619mg 1.6g	エネルギー 268kcal 21.8g 14.7g 56.0g 620mg 1.6g	エネルギー 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 631mg 1.6g
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 食塩相当量	812kcal 48.6g 30.0g 40.7g 2063mg 5.2g	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	838kcal 58.5g 31.5g 166.4g 2066mg 5.2g	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	1417kcal 47.9g 32.7g 173.3g 2112mg 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	1400kcal 57.8g 34.2g 47.6g 2115mg 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	1199kcal 47.0g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	エネルギー 620kcal 56.9g 34.1g 166.7g 2204mg 5.6g	エネルギー 629kcal 53.0g 34.1g 176.8g 2172mg 5.6g	エネルギー 1208kcal 49.1g 30.7g 176.8g 2175mg 5.6g	エネルギー 635kcal 49.8g 30.5g 174.0g 1942mg 4.9g	エネルギー 1415kcal 49.1g 30.7g 176.8g 2175mg 5.6g	エネルギー 1411kcal 47.6g 32.0g 174.0g 1945mg 4.9g	

※献立は予告な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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンフ	卵乳麦 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのこままヨ和え	★ごはん150g 卵麦 ベーコンボテトエッグ 麺の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	★ごはん150g 卵麦 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え
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	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
午食	★ごはん150g ホテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のこま炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 キヤベツと豚肉の塩あんかけ じゃが芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え 卵麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー じゃが芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ 卵	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	★ごはん150g 卵麦 がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え
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	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	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	◎みかん(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎黄桃(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 岩芋と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤニニヨムチキン風 スパニチ 大根とひき肉のクリーム煮 ナラフルサラダ	★ごはん150g 赤魚の大ぶり 天ぷらのタレ ふきのぎんぴら ナラフルサラダ	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひき肉の煮物 玉子スパナフタ 卵乳麦	★ごはん150g 大根とひき肉の煮物 玉子スパナフタ 卵乳麦	★ごはん150g 大根とひき肉の煮物 玉子スパナフタ 卵乳麦	★ごはん150g 大根とひき肉の煮物 玉子スパナフタ 卵乳麦
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	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	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
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	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	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

※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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)								
★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ パシルボテトチキン	麦 麦 麦	★ごはん180g 千草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の育じそ南蛮	卵麦 卵麦 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 513kcal 11.0g 14.9g 82.3g 560mg 580mg 100mg 1.4g	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 218kcal 9.6g 14.5g 79.0g 749mg 458mg 176mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 508kcal 14.5g 13.5g 79.0g 750mg 530mg 253mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 466kcal 10.8g 15.7g 77.4g 569mg 498mg 142mg 1.4g	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 509kcal 8.3g 13.2g 84.9g 607mg 570mg 219mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 455kcal 9.2g 14.1g 77.0g 613mg 490mg 110mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 455kcal 14.1g 7.8g 14.1g 614mg 298mg 116mg 1.6g		
午食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 フロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵麦 人参与コーンのソマヨ和え	★ごはん180g カレイのスパイスクレバ ピーマンソテー <sup>レモンソース</sup> 大根の柚子煮 人参与コーンのソマヨ和え	麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	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 565kcal 21.4g 15.0g 80.1g 718mg 532mg 170mg 1.8g	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 297kcal 16.0g 16.0g 22.3g 718mg 604mg 170mg 1.8g	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 587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 664mg 519mg 174mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 568kcal 15.9g 15.7g 73.3g 696mg 591mg 251mg 1.8g	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 562kcal 22.9g 16.4g 91.3g 539mg 434mg 226mg 1.4g	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 625kcal 18.0g 15.7g 14.0g 538mg 486mg 256mg 1.4g	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 566kcal 21.4g 14.7g 82.0g 665mg 558mg 333mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 566kcal 16.5g 21.4g 19.1g 666mg 445mg 72mg 1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g ◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g ◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g ◎みかん(缶)150g		◎バイナップル(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 ◎黄桃(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g ◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンノテ 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g サツラの味噌煮 菜の花 人參しづりしり	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キヤヘソソテー <sup>レモンソース</sup> 大豆とごぼうの煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鰯のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 白菜のスープ煮	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 562kcal 21.5g 16.1g 77.4g 684mg 471mg 211mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 562kcal 13.9g 13.9g 22.0g 667mg 543mg 288mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 544mg 162mg 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 カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 725mg 616mg 239mg 1.8g	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 576kcal 20.6g 15.2g 84.2g 726mg 622mg 202mg 1.4g	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 576kcal 15.7g 15.2g 84.2g 546mg 522mg 279mg 1.4g	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 576kcal 20.6g 15.9g 74.5g 547mg 803mg 731mg 1.4g	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 605kcal 13.5g 23.0g 74.5g 666mg 466mg 204mg 1.7g
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 1640kcal 53.9g 46.7g 239.8g 1963mg 1727mg 635mg 4.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1657kcal 54.2g 42.7g 60.4g 2080mg 1521mg 512mg 5.3g	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 1672kcal 44.8g 44.8g 272.1g 2089mg 1737mg 755mg 5.3g	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 1675kcal 38.8g 44.8g 249.1g 1989mg 1410mg 493mg 5.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1701kcal 42.0g 47.7g 235.4g 1992mg 1626mg 724mg 5.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1710kcal 56.7g 43.9g 260.4g 1694mg 1851mg 783mg 4.3g	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 1726kcal 39.2g 44.1g 233.5g 1944mg 1209mg 552mg 5.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1754kcal 53.9g 46.2g 233.5g 1947mg 1425mg 392mg 5.0g
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	1678kcal 54.7g 46.9g 270.7g 1969mg 1847mg 649mg 4.9g	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	883kcal 40.3g 42.9g 83.4g 2086mg 1634mg 524mg 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 食塩相当量	1753kcal 55.0g 45.0g 272.1g 2089mg 1850mg 755mg 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 食塩相当量	885kcal 39.6g 45.8g 77.6g 1995mg 1746mg 507mg 5.0g	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	1755kcal 54.3g 47.9g 266.3g 1998mg 1746mg 738mg 4.3g	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 食塩相当量	1836kcal 57.3g 44.1g 290.9g 1696mg 1965mg 558mg 4.3g	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 食塩相当量	1884kcal 40.0g 44.3g 75.7g 1950mg 1329mg 406mg 5.0g	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	1754kcal 54.7g 46.4g 264.4g 1953mg 1545mg 637mg 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（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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26(木)		2月27日(金)	
朝食	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁
昼食	栄養価 エネルギー 157kcal	おかずセット フルセット 433kcal	栄養価 エネルギー 191kcal	おかずセット フルセット 459kcal	栄養価 エネルギー 89kcal	おかずセット フルセット 354kcal	栄養価 エネルギー 96kcal	おかずセット フルセット 362kcal	栄養価 エネルギー 141kcal
	蛋白質 7.9g	14.3g	蛋白質 7.0g	12.8g	蛋白質 7.2g	13.1g	蛋白質 6.1g	11.7g	蛋白質 6.9g
	脂質 7.7g	9.4g	脂質 11.6g	12.5g	脂質 2.5g	3.4g	脂質 2.5g	3.4g	脂質 8.0g
	炭水化物 15.3g	71.7g	炭水化物 15.3g	72.0g	炭水化物 10.0g	66.4g	炭水化物 11.9g	67.8g	炭水化物 11.0g
	ナトリウム 635mg	1076mg	ナトリウム 662mg	1106mg	ナトリウム 826mg	1292mg	ナトリウム 567mg	1010mg	ナトリウム 587mg
	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.5g
昼食	★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー <sup>キヤベツと豚肉のカキソース炒め</sup> 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 人参のきな粉和え 坦々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁
昼食	栄養価 エネルギー 277kcal	おかずセット フルセット 546kcal	栄養価 エネルギー 207kcal	おかずセット フルセット 479kcal	栄養価 エネルギー 269kcal	おかずセット フルセット 554kcal	栄養価 エネルギー 220kcal	おかずセット フルセット 494kcal	栄養価 エネルギー 286kcal
	蛋白質 14.9g	20.9g	蛋白質 14.3g	20.6g	蛋白質 15.0g	21.5g	蛋白質 11.1g	17.3g	蛋白質 11.6g
	脂質 15.2g	16.1g	脂質 9.2g	10.2g	脂質 12.4g	14.1g	脂質 10.3g	11.3g	脂質 16.4g
	炭水化物 20.0g	76.9g	炭水化物 15.4g	72.7g	炭水化物 24.1g	82.4g	炭水化物 20.9g	78.5g	炭水化物 22.5g
	ナトリウム 1039mg	1484mg	ナトリウム 738mg	1204mg	ナトリウム 702mg	1143mg	ナトリウム 861mg	1304mg	ナトリウム 719mg
	食塩相当量 2.6g	3.8g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.8g
夕食	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター <sup>チーズ</sup> 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キヤベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 菜の花 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー <sup>コロコロ野菜のきな粉マヨ</sup> 蕪と揚げの煮物 麦落 麦	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー <sup>炒り豆腐</sup> 炒り豆腐 卵乳麦 麦
夕食	栄養価 エネルギー 185kcal	おかずセット フルセット 458kcal	栄養価 エネルギー 201kcal	おかずセット フルセット 478kcal	栄養価 エネルギー 258kcal	おかずセット フルセット 524kcal	栄養価 エネルギー 317kcal	おかずセット フルセット 589kcal	栄養価 エネルギー 213kcal
	蛋白質 13.4g	19.5g	蛋白質 10.7g	17.0g	蛋白質 16.3g	22.0g	蛋白質 12.4g	18.6g	蛋白質 12.3g
	脂質 8.6g	9.6g	脂質 8.0g	9.7g	脂質 13.7g	14.6g	脂質 18.4g	19.4g	脂質 6.6g
	炭水化物 15.1g	72.4g	炭水化物 20.1g	76.6g	炭水化物 19.3g	75.7g	炭水化物 25.2g	82.4g	炭水化物 22.0g
	ナトリウム 676mg	1118mg	ナトリウム 917mg	1359mg	ナトリウム 821mg	1263mg	ナトリウム 652mg	1093mg	ナトリウム 885mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.3g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.3g
合計	栄養価 エネルギー 619kcal	おかずセット フルセット 1437kcal	栄養価 エネルギー 599kcal	おかずセット フルセット 1416kcal	栄養価 エネルギー 616kcal	おかずセット フルセット 1432kcal	栄養価 エネルギー 633kcal	おかずセット フルセット 1445kcal	栄養価 エネルギー 640kcal
	蛋白質 36.2g	54.7g	蛋白質 32.0g	50.4g	蛋白質 38.5g	56.6g	蛋白質 29.6g	47.6g	蛋白質 30.8g
	脂質 31.5g	35.1g	脂質 28.8g	32.4g	脂質 28.6g	32.1g	脂質 31.2g	34.1g	脂質 31.0g
	炭水化物 50.4g	221.0g	炭水化物 50.8g	221.3g	炭水化物 53.4g	224.5g	炭水化物 58.0g	228.7g	炭水化物 55.5g
	ナトリウム 2350mg	3678mg	ナトリウム 2317mg	3669mg	ナトリウム 2349mg	3698mg	ナトリウム 2080mg	3407mg	ナトリウム 2191mg
	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.9g	9.4g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 5.3g	8.7g	食塩相当量 5.6g

# 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。

★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。  
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。

# 「刻み食」週間献立表

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		
朝食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミニチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦
昼食	栄養価 エネルギー 157kcal 蛋白質 7.9g 脂質 7.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット エネルギー 316kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.4g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1075mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 191kcal 蛋白質 7.0g 脂質 11.6g 炭水化物 15.3g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 350kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.3g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1102mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 89kcal 蛋白質 7.2g 脂質 2.5g 炭水化物 10.0g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット エネルギー 248kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.2g 炭水化物 43.0g ナトリウム 1266mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 6.1g 脂質 2.5g 炭水化物 11.9g ナトリウム 567mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット エネルギー 255kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.2g 炭水化物 44.9g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 141kcal 蛋白質 6.9g 脂質 8.0g 炭水化物 11.0g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 300kcal 蛋白質 10.6g 脂質 8.7g 炭水化物 44.0g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g
夕食	★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め ★味噌汁	麦 豚肉のジンギスカン風 乳麦 大豆と椎茸の煮物 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん オニオンソテー 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 人参のきな粉和え 麦 担々風春雨 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 277kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.2g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1039mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット エネルギー 436kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1479mg 食塩相当量 3.8g	栄養価 エネルギー 207kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.2g 炭水化物 15.4g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット エネルギー 366kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.9g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1178mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 269kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 24.1g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 428kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.1g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1142mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.3g 炭水化物 20.9g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 379kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.0g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 286kcal 蛋白質 11.6g 脂質 11.0g 炭水化物 22.5g ナトリウム 719mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 445kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.1g 炭水化物 55.5g ナトリウム 1159mg 食塩相当量 2.9g
夕食	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター <sup>レシピ</sup> 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 麦 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 卵乳麦 麦 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦
合計	栄養価 エネルギー 185kcal 蛋白質 13.4g 脂質 8.6g 炭水化物 15.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 344kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.3g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1116mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 201kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.0g 炭水化物 20.1g ナトリウム 917mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット エネルギー 360kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.7g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1357mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 258kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.7g 炭水化物 19.3g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット エネルギー 417kcal 蛋白質 20.0g 脂質 14.4g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1261mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 317kcal 蛋白質 12.4g 脂質 18.4g 炭水化物 25.2g ナトリウム 652mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 476kcal 蛋白質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 213kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.6g 炭水化物 22.0g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット エネルギー 372kcal 蛋白質 16.0g 脂質 7.3g 炭水化物 55.0g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g
	栄養価 エネルギー 619kcal 蛋白質 36.2g 脂質 31.5g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2350mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット エネルギー 1096kcal 蛋白質 47.3g 脂質 33.6g 炭水化物 149.4g ナトリウム 3670mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 599kcal 蛋白質 32.0g 脂質 28.8g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット エネルギー 1076kcal 蛋白質 43.1g 脂質 30.9g 炭水化物 149.8g ナトリウム 3637mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 616kcal 蛋白質 38.5g 脂質 28.6g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2349mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット エネルギー 1093kcal 蛋白質 49.6g 脂質 30.7g 炭水化物 152.4g ナトリウム 3669mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 633kcal 蛋白質 29.6g 脂質 33.3g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2080mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット エネルギー 1110kcal 蛋白質 40.7g 脂質 31.0g 炭水化物 157.0g ナトリウム 3400mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 エネルギー 640kcal 蛋白質 30.8g 脂質 31.0g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2191mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット エネルギー 1117kcal 蛋白質 41.9g 脂質 33.1g 炭水化物 154.5g ナトリウム 3511mg 食塩相当量 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

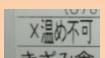
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

# 「ムース食」週間献立表

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 大根の千切煮 卵乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦
朝食	栄養価 エネルギー 132kcal	栄養価 エネルギー 309kcal	栄養価 エネルギー 91kcal	栄養価 エネルギー 268kcal	栄養価 エネルギー 100kcal	栄養価 エネルギー 277kcal	栄養価 エネルギー 137kcal	栄養価 エネルギー 314kcal	栄養価 エネルギー 119kcal
蛋白質 3.9g	蛋白質 7.6g	蛋白質 2.9g	蛋白質 6.6g	蛋白質 1.8g	蛋白質 5.5g	蛋白質 4.1g	蛋白質 7.8g	蛋白質 4.6g	蛋白質 8.3g
脂質 6.9g	脂質 7.6g	脂質 3.1g	脂質 3.8g	脂質 5.4g	脂質 6.1g	脂質 6.7g	脂質 7.4g	脂質 6.3g	脂質 7.0g
炭水化物 13.3g	51.4g	炭水化物 14.1g	52.2g	炭水化物 12.5g	50.6g	炭水化物 15.4g	53.5g	炭水化物 10.7g	48.8g
ナトリウム 602mg	1124mg	ナトリウム 462mg	984mg	ナトリウム 504mg	1026mg	ナトリウム 768mg	1290mg	ナトリウム 612mg	1134mg
食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 1.6g	2.9g
昼食	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 鮭の西京焼 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼 卵乳麦 五目豆腐煮 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 麦 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 卵乳麦 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ) 麦				
栄養価 エネルギー 197kcal	374kcal	栄養価 エネルギー 207kcal	384kcal	栄養価 エネルギー 165kcal	342kcal	栄養価 エネルギー 162kcal	339kcal	栄養価 エネルギー 154kcal	331kcal
蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 9.2g	12.9g	蛋白質 5.9g	9.6g
脂質 10.1g	10.8g	脂質 9.5g	10.2g	脂質 7.9g	8.6g	脂質 6.8g	7.5g	脂質 6.5g	7.2g
炭水化物 21.3g	59.4g	炭水化物 20.8g	58.9g	炭水化物 17.2g	55.3g	炭水化物 15.5g	53.6g	炭水化物 17.4g	55.5g
ナトリウム 854mg	1376mg	ナトリウム 967mg	1489mg	ナトリウム 833mg	1355mg	ナトリウム 870mg	1392mg	ナトリウム 811mg	1333mg
食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.5g	3.8g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚と菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 卵乳麦 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 ハムとブロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 麦 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ) 麦
栄養価 エネルギー 196kcal	373kcal	栄養価 エネルギー 187kcal	364kcal	栄養価 エネルギー 224kcal	401kcal	栄養価 エネルギー 172kcal	349kcal	栄養価 エネルギー 205kcal	382kcal
蛋白質 4.7g	8.4g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 12.0g	15.7g
脂質 10.2g	10.9g	脂質 9.9g	10.6g	脂質 11.2g	11.9g	脂質 6.4g	7.1g	脂質 9.2g	9.9g
炭水化物 20.5g	58.6g	炭水化物 16.4g	54.5g	炭水化物 21.6g	59.7g	炭水化物 21.2g	59.3g	炭水化物 19.0g	57.1g
ナトリウム 768mg	1290mg	ナトリウム 855mg	1377mg	ナトリウム 882mg	1404mg	ナトリウム 711mg	1233mg	ナトリウム 942mg	1464mg
食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.6g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.7g
合計	栄養価 エネルギー 525kcal	フルセット 1056kcal	栄養価 エネルギー 485kcal	フルセット 1016kcal	栄養価 エネルギー 489kcal	フルセット 1020kcal	エネルギー 471kcal	フルセット 1002kcal	エネルギー 478kcal
	蛋白質 14.0g	25.1g	蛋白質 18.4g	29.5g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 22.7g	33.8g	蛋白質 22.5g
	脂質 27.2g	29.3g	脂質 22.5g	24.6g	脂質 24.5g	26.6g	脂質 19.9g	22.0g	脂質 22.0g
	炭水化物 55.1g	169.4g	炭水化物 51.3g	165.6g	炭水化物 51.3g	165.6g	炭水化物 52.1g	166.4g	炭水化物 47.1g
	ナトリウム 2224mg	3790mg	ナトリウム 2284mg	3850mg	ナトリウム 2219mg	3785mg	ナトリウム 2349mg	3915mg	ナトリウム 2365mg
	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.9g	9.8g	食塩相当量 5.6g	9.6g	食塩相当量 6.0g	9.9g	食塩相当量 6.1g
									10.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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