

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		
朝食	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆とウインナーのトマト煮	
	卵麦	里芋のかに風あなか	卵麦	ホワイトソース	卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	人参の炒り煮	
	卵麦	湯葉と枝豆の梅おからサラダ	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	卵麦	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	キャロットラペ	卵麦	白菜と昆布のナムル	
	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦	じゃが芋の中華風サラダ	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	
エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	
たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	10.0g	
脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん150g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	鶏肉の味噌焼	
	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	菜の花	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	人参クラッセ	
	卵麦	ふきと人参の甘露煮	卵麦	れんこんの五目炒め煮	卵麦	切干大根の中華和え	卵麦	豆腐としめじのとろみ煮	卵麦	キャベツの土佐煮	
	卵麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦	インゲンのごま和え	卵麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦	春雨の中華和え	
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	
エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	
たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	
脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼	
	卵麦	フロッコリー	卵麦	麩の野菜あんかけ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	
	卵麦	竹輪のごま炒め	卵麦	ナスの油炒め	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	卵麦	炒り豆腐	
	卵麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	じゃがいものり塩炒め	
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	
エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	
たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	
合計	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g
ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	823kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.6g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g
ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg	
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝食	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆とウインナーのトマト煮					
	麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	
脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g	
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	544mg	545mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	
脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g	
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	アジの照焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	269kcal	462kcal
たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	
脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	14.2g	14.7g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	784mg	785mg	
食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	47.2g	172.9g
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。



- 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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)					
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 ナスと麩の炒め煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの香味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g	豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ	★ごはん150g	麦か 麦 卵乳麦		
	エネルギー	292kcal	535kcal	304kcal	547kcal	278kcal	521kcal	302kcal	545kcal	244kcal	487kcal			
	たんぱく質	8.8g	12.9g	10.6g	14.7g	6.9g	11.0g	7.7g	11.8g	7.7g	11.8g			
	脂質	20.4g	21.0g	17.2g	17.8g	20.0g	20.6g	16.5g	17.1g	15.8g	16.4g			
	炭水化物	18.3g	71.1g	25.8g	78.6g	19.1g	71.9g	30.7g	83.5g	18.3g	71.1g			
	ナトリウム	568mg	569mg	669mg	670mg	652mg	653mg	671mg	672mg	641mg	642mg			
	カリウム	350mg	411mg	404mg	465mg	295mg	356mg	365mg	426mg	286mg	347mg			
	リン	107mg	172mg	133mg	198mg	93mg	158mg	88mg	153mg	129mg	194mg			
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g			
	昼食	★ごはん150g	マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ	★ごはん150g	鶏肉マスタート オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん150g	白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	★ごはん150g	アイルランド産ジャガイモのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかか和え	★ごはん150g	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g
エネルギー		301kcal	544kcal	325kcal	568kcal	376kcal	619kcal	361kcal	604kcal	340kcal	583kcal			
たんぱく質		8.8g	12.9g	11.2g	15.3g	10.9g	15.0g	10.3g	14.4g	12.6g	16.7g			
脂質		16.4g	17.0g	21.6g	22.2g	21.2g	21.8g	22.4g	23.0g	24.2g	24.8g			
炭水化物		29.4g	82.2g	21.5g	74.3g	35.3g	88.1g	30.3g	83.1g	18.8g	71.6g			
ナトリウム		831mg	832mg	868mg	869mg	738mg	739mg	860mg	861mg	759mg	760mg			
カリウム		379mg	440mg	441mg	502mg	638mg	699mg	607mg	668mg	479mg	540mg			
リン		130mg	195mg	110mg	175mg	171mg	236mg	159mg	224mg	121mg	186mg			
食塩相当量		2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g			
間食		◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイチツプル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具 パジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	★ごはん150g	メンチカツ ピーマンソテー 麩の甘酢炒め マッシュサラダ	★ごはん150g	中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	フリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとうみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	★ごはん150g	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g	麦 麦 卵乳麦
	エネルギー	382kcal	625kcal	334kcal	577kcal	339kcal	582kcal	326kcal	569kcal	375kcal	618kcal			
	たんぱく質	13.1g	17.2g	7.8g	11.9g	11.0g	15.1g	12.8g	16.9g	10.8g	14.9g			
	脂質	22.2g	22.8g	20.2g	20.8g	21.4g	22.0g	17.1g	17.7g	18.4g	19.0g			
	炭水化物	30.1g	82.9g	28.7g	81.5g	25.0g	77.8g	29.5g	82.3g	41.1g	93.9g			
	ナトリウム	836mg	837mg	755mg	756mg	714mg	715mg	588mg	589mg	861mg	862mg			
	カリウム	582mg	643mg	388mg	449mg	359mg	420mg	544mg	605mg	609mg	670mg			
	リン	164mg	229mg	92mg	157mg	136mg	201mg	132mg	197mg	154mg	219mg			
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g			
	合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	963kcal	1692kcal	993kcal	1722kcal	989kcal	1718kcal	959kcal	1688kcal		
たんぱく質		30.7g	43.0g	29.6g	41.9g	28.8g	41.1g	30.8g	43.1g	31.1g	43.4g			
脂質		59.0g	60.8g	59.0g	60.8g	62.6g	64.4g	56.0g	57.8g	58.4g	60.2g			
炭水化物		77.8g	236.2g	76.0g	234.4g	79.4g	237.8g	90.5g	248.9g	78.2g	236.6g			
ナトリウム		2235mg	2238mg	2292mg	2295mg	2104mg	2107mg	2119mg	2122mg	2261mg	2264mg			
カリウム		1311mg	1494mg	1233mg	1416mg	1292mg	1475mg	1516mg	1699mg	1374mg	1557mg			
リン		401mg	596mg	335mg	530mg	400mg	595mg	379mg	574mg	404mg	599mg			
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g			
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	1027kcal	1756kcal	1056kcal	1785kcal	1053kcal	1782kcal	1022kcal	1751kcal		
たんぱく質		31.0g	43.3g	30.0g	42.3g	29.1g	41.4g	31.2g	43.5g	31.4g	43.7g			
脂質	59.1g	60.9g	59.1g	60.9g	62.7g	64.5g	56.1g	57.9g	58.5g	60.3g				
炭水化物	93.0g	251.4g	91.5g	249.9g	94.6g	253.0g	106.0g	264.4g	93.4g	251.8g				
ナトリウム	2236mg	2239mg	2293mg	2296mg	2105mg	2108mg	2120mg	2123mg	2262mg	2265mg				
カリウム	1368mg	1551mg	1293mg	1476mg	1349mg	1532mg	1576mg	1759mg	1431mg	1614mg				
リン	404mg	599mg	342mg	537mg	403mg	598mg	386mg	581mg	407mg	602mg				
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g				

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	野菜笹かまぼこ	卵	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	卵	自玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	肉団子の中華炒め	卵	厚焼玉子	卵						
	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	麻婆大豆	小麦	大根の柚香煮	小麦	大豆と椎茸の煮物	小麦	ひき肉と豆腐のうま煮	小麦						
	ハムの和風サラダ	卵	キャベツと大根のねりごま和え	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦						
	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	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal				
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g				
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g				
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g				
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg					
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	654mg	654mg					
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
昼食	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	ポークシシヤ	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	油揚げの玉子とし	小麦	サハ塩焼き	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	法蓮草の煮ひたし	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	人参とさつま揚げの金平	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	ジャガ芋のカレー煮	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	332kcal	622kcal				
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g				
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	21.0g	21.7g				
炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	21.8g	84.7g					
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	603mg	603mg					
カリウム	506mg	578mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	575mg	647mg					
リン	216mg	293mg	リン	155mg	232mg	リン	151mg	228mg	リン	192mg	269mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	ささみ大葉フライ	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	青のりポテトサラダ	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal				
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g				
脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g					
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g					
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg					
カリウム	452mg	524mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg					
リン	159mg	236mg	リン	150mg	227mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
夕食	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	ささみ大葉フライ	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	豚肉と野菜の中華炒め	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	青のりポテトサラダ	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	小麦	小麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g	★ごぼん	180g						
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal				
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g				
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g				
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g					
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg					
カリウム	452mg	524mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg					
リン	159mg	236mg	リン	150mg	227mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
合計	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.7g	49.8g	
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	64.5g	253.2g	炭水化物	53.0g	241.7g	
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1084mg	1300mg	
	リン	501mg	732mg	リン	523mg	754mg	リン	466mg	697mg	リン	540mg	771mg	リン	417mg	648mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g		
炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.4g	284.1g	炭水化物	83.5g	272.2g		
ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2238mg	2241mg		
カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1736mg	1952mg	カリウム	1198mg	1414mg		
リン	515mg	746mg	リン	535mg	766mg	リン	472mg	703mg	リン	554mg	785mg	リン	423mg	654mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g		

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。注)味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦					
	白身魚のしんじょう	麦か	里芋のそぼろ煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦落	油揚げの玉子とじ	麦					
	中華うま煮	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	三色炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦					
	蓮根とひじきのサラダ	麦	たたきごぼう	麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	法蓮草とひじきのナムル	麦	昆布の佃煮	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	140kcal	407kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	151kcal	422kcal	エネルギー	133kcal	409kcal	エネルギー	108kcal	380kcal	
蛋白質	4.6g	10.1g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	5.4g	11.7g	
脂質	6.6g	7.5g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.5g	7.2g	脂質	3.6g	4.6g	
炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	12.0g	69.5g	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	15.0g	72.2g	
ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	712mg	1179mg	ナトリウム	679mg	1121mg	ナトリウム	802mg	1268mg	ナトリウム	402mg	843mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦					
	ブリの磯辺焼	乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦					
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	卵麦	ふきの含め煮	麦	塩枝豆	麦	大根の酢漬	卵麦	法蓮草ソテー	乳麦					
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	野菜炒め	卵麦	具沢山きんぴら	麦落					
	若芽の塩こうじ和え	麦	★味噌汁	麦	若芽の酢味噌和え	麦	マカロニとパプリカのサラダ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
エネルギー	254kcal	527kcal	エネルギー	192kcal	469kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	274kcal	546kcal	エネルギー	226kcal	492kcal	
蛋白質	14.8g	21.0g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	11.3g	17.7g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	11.7g	17.5g	
脂質	15.4g	16.4g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.1g	17.8g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	10.3g	11.2g	
炭水化物	14.1g	71.3g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	19.2g	75.6g	
ナトリウム	938mg	1381mg	ナトリウム	794mg	1235mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	759mg	1227mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	麦					
	チキンピカタ	麦	ポテトコロッケ	麦	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦	ささみ大葉フライ	麦					
	トマトソース	卵麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦					
	キャベツサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
エネルギー	277kcal	544kcal	エネルギー	323kcal	601kcal	エネルギー	255kcal	528kcal	エネルギー	255kcal	531kcal	エネルギー	301kcal	572kcal	
蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	12.2g	18.1g	
脂質	17.1g	18.0g	脂質	17.0g	18.7g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	18.9g	19.9g	
炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	31.3g	88.2g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	24.2g	82.6g	炭水化物	21.8g	78.7g	
ナトリウム	772mg	1216mg	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	837mg	1280mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	733mg	1177mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	671kcal	1478kcal	エネルギー	657kcal	1478kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal	エネルギー	662kcal	1486kcal	エネルギー	635kcal	1444kcal
	蛋白質	31.3g	48.9g	蛋白質	27.2g	45.5g	蛋白質	32.2g	50.5g	蛋白質	36.7g	55.2g	蛋白質	29.3g	47.3g
	脂質	39.1g	41.9g	脂質	31.0g	34.6g	脂質	37.8g	41.4g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	32.8g	35.7g
	炭水化物	47.4g	217.5g	炭水化物	67.3g	238.8g	炭水化物	44.9g	216.1g	炭水化物	57.0g	228.7g	炭水化物	56.0g	226.5g
	ナトリウム	2366mg	3695mg	ナトリウム	2334mg	3684mg	ナトリウム	2338mg	3665mg	ナトリウム	2406mg	3755mg	ナトリウム	1894mg	3247mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.2g	

★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



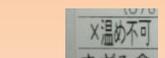
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが自印



- 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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦		
	白身魚のしんじょう	麦か	里芋のそぼろ煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦落	油揚げの玉子とじ	麦		
	中華うま煮	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	三色炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦		
	蓮根とひじきのサラダ	麦	たたきごぼう	麦	さつま揚げとオクラのひきマヨ和え	麦	法蓮草とひじきのナムル	麦	昆布の佃煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	
蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	6.6g	7.3g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g	
炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	12.5g	45.5g	
ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	802mg	1242mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦		
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	麦	ふきの含め煮	麦	塩枝豆	麦	大根の酢漬	麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	麦	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロロ生姜煮	麦	野菜炒め	麦	具沢山きんぴら	麦		
	若芽の塩こうじ和え	麦	★味噌汁	麦	若芽の酢味噌和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	
脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	20.3g	53.3g	
ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	716mg	1156mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦		
	チキンピカタ	麦	ポテトコロッケ	麦	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦	ささみ大葉フライ	麦		
	トマトソース	麦	人参グラッセ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦		
	豆腐のかに風あんかけ	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	麦		
	キャベツサラダ	麦	和風スパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	
蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	12.2g	15.9g	
脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.8g	11.5g	
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	24.2g	57.2g	
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	888mg	1328mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.7g	47.8g
	脂質	39.1g	41.2g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	30.8g	32.9g
	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	57.0g	156.0g
ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	2338mg	3658mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.1g	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。



- 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

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝 食	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)						
	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	97kcal	271kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g
	ナトリウム	619mg	1142mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)						
	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	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g
	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	455kcal	977kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal
	蛋白質	21.0g	32.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g
	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g
	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g
ナトリウム	2116mg	3685mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2253mg	3822mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	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。

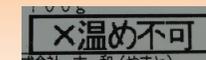
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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