

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)					
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g				
	豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	オムレツイタリアンソース 卵乳麦 竹輪のごま炒め 麦 キャベツの白ドレ和え 麦 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	白菜と厚揚げの中華そば煮 麦 大根と椎茸の煮物 麦 ポテコンサラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	寄せ豆腐のうすあん 卵麦 じゃが芋とコーンのコンソメ味 麦 人参のおかかサラダ 麦 ★味噌汁	厚焼玉子 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 一夜漬(大根) 麦 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦			
食	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	158kcal	429kcal	エネルギー	173kcal	446kcal	エネルギー	165kcal	432kcal	エネルギー	167kcal	437kcal	エネルギー	113kcal
蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	8.8g	14.9g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	5.4g	11.9g
脂質	4.3g	5.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	5.5g	7.2g
炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	17.1g	74.4g	炭水化物	11.3g	68.1g
ナトリウム	524mg	966mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	515mg	958mg	ナトリウム	656mg	1122mg	ナトリウム	492mg	934mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦落か 卵乳麦 麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 麦 白菜と揚げの旨煮 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 卵麦 麦 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★五目ごはん 麦 鶏の幽庵焼き 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 ナスと麩の炒め煮 乳麦落 麦 春雨の酢の物 麦 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦落 麦	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦 麦 麦		
食	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	232kcal	504kcal	エネルギー	262kcal	530kcal	エネルギー	268kcal	559kcal	エネルギー	234kcal	508kcal	エネルギー	218kcal
蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	13.1g	20.4g	蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	17.8g	23.5g
脂質	12.3g	13.3g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	13.4g	14.9g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	10.8g	11.7g
炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	20.0g	79.4g	炭水化物	25.8g	83.4g	炭水化物	13.1g	69.5g
ナトリウム	876mg	1342mg	ナトリウム	888mg	1332mg	ナトリウム	737mg	1705mg	ナトリウム	955mg	1397mg	ナトリウム	911mg	1355mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	4.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	赤魚の煮付け 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	和風おろしハンバーグ 麦 菜の花 麦 ツナと大豆の炒め煮 麦 鶏とごぼうの酢味噌和え 麦 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏のうま煮 麦 パスタのサラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦 麦		
食	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	248kcal	524kcal	エネルギー	211kcal	476kcal	エネルギー	256kcal	530kcal	エネルギー	331kcal	597kcal	エネルギー	281kcal
蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	17.0g	22.6g	蛋白質	12.5g	18.4g
脂質	14.9g	16.6g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	11.5g	12.5g	脂質	20.3g	21.2g	脂質	14.2g	15.1g
炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	20.0g	77.4g	炭水化物	20.0g	76.2g	炭水化物	24.7g	81.9g
ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	721mg	1187mg	ナトリウム	698mg	1142mg	ナトリウム	731mg	1173mg	ナトリウム	708mg	1149mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合	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	638kcal	1457kcal	エネルギー	646kcal	1452kcal	エネルギー	689kcal	1521kcal	エネルギー	732kcal	1542kcal	エネルギー	612kcal
蛋白質	33.1g	51.4g	蛋白質	34.4g	52.1g	蛋白質	35.9g	55.4g	蛋白質	37.3g	55.1g	蛋白質	35.7g	53.8g
脂質	31.5g	35.1g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	34.9g	38.3g	脂質	36.8g	39.6g	脂質	30.5g	34.0g
炭水化物	53.7g	224.7g	炭水化物	56.6g	227.0g	炭水化物	52.1g	225.6g	炭水化物	62.9g	234.0g	炭水化物	49.1g	219.5g
ナトリウム	2157mg	3507mg	ナトリウム	2353mg	3705mg	ナトリウム	1950mg	3805mg	ナトリウム	2342mg	3692mg	ナトリウム	2111mg	3438mg
食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.7g

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

お食事の作り方

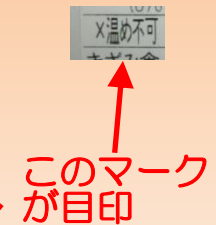


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)			
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	★全粥240g	オムレツイタリアンソース	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	厚焼玉子		
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの白ドレ和え	麦	ポテトコーンサラダ	麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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	158kcal	317kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
昼 食	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ	★全粥240g	シイラ照焼		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦		
	春雨の中華和え	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦	ナスと麩の炒め煮	麦	菜の花の菜種和え	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	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	232kcal	391kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	218kcal	377kcal
夕 食	★全粥240g	赤魚の煮付け	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	★全粥240g	白身魚の生姜煮	★全粥240g	とんかつ	★全粥240g	鶏肉のマーレード煮		
	人参のレモン煮	麦	菜の花	麦	人参グラッセ	麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆	麦		
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	鶏のうま煮	麦	豚肉と白菜のうま煮	麦	ジャーマンポテト	麦		
	マリーネサラダ	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	麦	いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	麦	春雨のピーナッツ和え	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	248kcal	407kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	
合 計	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	★全粥240g	オムレツイタリアンソース	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	厚焼玉子		
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの白ドレ和え	麦	ポテトコーンサラダ	麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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	638kcal	1115kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	689kcal	1166kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal

★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

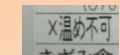


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

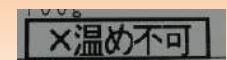
「ムース食」 週間献立表

	3月17日(月)			3月18日(火)			3月19日(水)			3月20日(木)			3月21日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦			
	若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦			
	★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	
	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	
	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	
	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	
	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg	
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
	昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		
		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
大根煮		乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦			
★味噌汁(とろみ)		麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー		187kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	
蛋白質		6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	
脂質		9.9g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物		17.2g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	
ナトリウム	784mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg		
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g		
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦			
	ブロックと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦			
	サラダスパゲティ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦			
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	233kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	
	炭水化物	15.6g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.7g	55.1g	
ナトリウム	768mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	754mg	1277mg		
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g		
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	512kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	519kcal	1041kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	
	蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	
	脂質	29.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.7g	21.8g	
	炭水化物	44.9g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.8g	164.0g	
	ナトリウム	2067mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1861mg	3430mg	ナトリウム	2326mg	3895mg	
	食塩相当量	5.3g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	
	計	★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。														

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

★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。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21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 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 干草焼き 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)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★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 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	166kcal	430kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	10.0g	15.6g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.2g	8.1g
炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.0g	72.1g	
ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	768mg	995mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)						
	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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	493kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.6g	20.6g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	13.8g	15.4g
炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	19.1g	74.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	11.3g	66.4g	
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	698mg	927mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	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					
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	244kcal	498kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.2g	20.4g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	10.6g	11.4g
炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	9.4g	64.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.8g	74.3g	
ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	764mg	936mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	725mg	898mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
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	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	635kcal	1421kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	44.2g	61.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.8g	56.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.0g	34.4g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	38.3g	204.5g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	47.1g	212.8g
ナトリウム	2279mg	2844mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	2188mg	2816mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2191mg	2820mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	814kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	834kcal	1620kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	51.9g	69.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.7g	64.5g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	38.0g	41.4g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	66.1g	232.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	75.3g	241.0g
	ナトリウム	2356mg	2921mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	2264mg	2892mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2267mg	2896mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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

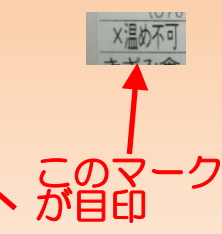


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	165kcal	358kcal	154kcal	347kcal	167kcal	360kcal	184kcal	377kcal	166kcal	359kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	12.1g	15.4g	13.0g	16.3g	8.7g	12.0g	10.0g	13.3g
	脂質	7.8g	8.3g	5.5g	6.0g	8.1g	8.6g	8.7g	9.2g	7.2g	7.7g
炭水化物	15.0g	56.9g	15.0g	56.9g	9.8g	51.7g	18.0g	59.9g	16.0g	57.9g	
ナトリウム	641mg	642mg	599mg	600mg	677mg	678mg	759mg	760mg	768mg	769mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 キャベツのピーナッツ和え		
	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	270kcal	463kcal	241kcal	434kcal	236kcal	429kcal	226kcal	419kcal	225kcal	418kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	14.8g	18.1g	15.8g	19.1g	12.4g	15.7g	14.6g	17.9g
	脂質	15.3g	15.8g	11.6g	12.1g	10.6g	11.1g	12.0g	12.5g	13.8g	14.3g
炭水化物	16.3g	58.2g	17.5g	59.4g	19.1g	61.0g	17.6g	59.5g	11.3g	53.2g	
ナトリウム	756mg	757mg	723mg	724mg	747mg	748mg	717mg	718mg	698mg	699mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ カリフラワーの柚子味噌和え		
	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	217kcal	410kcal	221kcal	414kcal	214kcal	407kcal	236kcal	429kcal	244kcal	437kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	14.3g	17.6g	15.4g	18.7g	17.9g	21.2g	15.2g	18.5g
	脂質	8.7g	9.2g	13.1g	13.6g	12.3g	12.8g	9.9g	10.4g	10.6g	11.1g
炭水化物	19.4g	61.3g	10.3g	52.2g	9.4g	51.3g	16.7g	58.6g	19.8g	61.7g	
ナトリウム	882mg	883mg	672mg	673mg	764mg	765mg	688mg	689mg	725mg	726mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	
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	652kcal	1231kcal	616kcal	1195kcal	617kcal	1196kcal	646kcal	1225kcal	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	41.2g	51.1g	44.2g	54.1g	39.0g	48.9g	39.8g	49.7g
	脂質	31.8g	33.3g	30.2g	31.7g	31.0g	32.5g	30.6g	32.1g	31.6g	33.1g
	炭水化物	50.7g	176.4g	42.8g	168.5g	38.3g	164.0g	52.3g	178.0g	47.1g	172.8g
ナトリウム	2279mg	2282mg	1994mg	1997mg	2188mg	2191mg	2164mg	2167mg	2191mg	2194mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.4g	5.5g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	823kcal	1402kcal	814kcal	1393kcal	847kcal	1426kcal	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	47.3g	57.2g	51.9g	61.8g	46.4g	56.3g	47.7g	57.6g
	脂質	38.8g	40.3g	37.3g	38.8g	38.0g	39.5g	37.6g	39.1g	38.6g	40.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	74.7g	200.4g	66.1g	191.8g	81.2g	206.9g	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2356mg	2359mg	2068mg	2071mg	2264mg	2267mg	2241mg	2244mg	2267mg	2270mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.6g	5.7g	5.8g	5.8g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

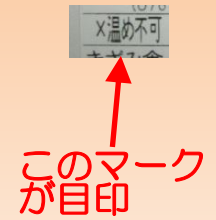


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	野菜笹かまぼこ	卵	白身魚のしんじょう	卵	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦		
	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	大根と人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦		
	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	270kcal	513kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	12.7g	13.3g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	449mg	450mg
カリウム	476mg	537mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	531mg	592mg	
リン	129mg	194mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	153mg	218mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	和風おろしハンバーグ	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	鯖のごま醤油焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦		
	インゲンソテー	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	菜の花のクリーム煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ジャガ芋きんぴら	麦		
	野菜炒め	卵	バジルポテトチキン	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵	じゃが芋のそぼろあん	麦	コールスローサラダ	卵乳麦		
	玉子スパサラダ	卵乳麦					キャロットエッグ	卵乳麦				
	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	341kcal	584kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	23.9g	76.7g
ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	
カリウム	454mg	515mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	538mg	599mg	
リン	137mg	202mg	リン	123mg	188mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	フリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	えびカツ	麦	サワラの竜田揚	麦		
	人参シャトー	麦	スイートおさつ	麦	油揚げの玉子とじ	卵	バジルマカロニ	麦	甘酢あんかけ	麦		
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	四色なます	麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの炒り煮	麦	小倉金時	麦		
	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵					カラフルサラダ	卵乳麦	ハインキャロットラペ	卵乳麦		
	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	360kcal	603kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	25.3g	25.9g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	32.1g	84.9g
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	464mg	465mg	
カリウム	490mg	551mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	505mg	566mg	
リン	130mg	195mg	リン	164mg	229mg	リン	174mg	239mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	971kcal	1700kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	74.3g	232.7g
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	1574mg	1577mg
	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1574mg	1752mg
	リン	396mg	591mg	リン	388mg	583mg	リン	421mg	616mg	リン	468mg	663mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1029kcal
たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質	59.1g	60.9g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.6g	61.4g	
炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	89.8g	248.2g	
ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	1577mg	1580mg	
カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1634mg	1817mg	
リン	403mg	598mg	リン	394mg	589mg	リン	424mg	619mg	リン	475mg	670mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	

お食事の作り方

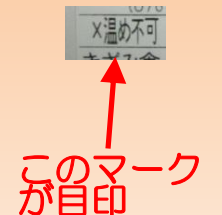


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月17日(月)			3月18日(火)			3月19日(水)			3月20日(木)			3月21日(金)			
朝食	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ	麦乳麦	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦乳麦	★ごはん180g	白玉焼き	卵乳麦	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	卵乳麦	
		ひじきと挽肉の炒め物			ブロッコリーの煮物			洋風肉じゃが煮			白花豆煮			鶏ミンチと小松菜の煮物		
		大根の甘酢漬け			人参と春雨のサラダ			ひじきとごぼうのナムル			わかめとパプリカの和え物			マリネサラダ		
		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	153kcal	443kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	185kcal	475kcal
		たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.3g	12.2g
昼食	★ごはん180g	鯖の磯辺焼き	麦乳麦	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め		★ごはん180g	白身魚のムニエル	麦乳麦	★ごはん180g	鶏のいそべ焼	麦乳麦	★ごはん180g	アジのごま焼	麦乳麦	
		キャベツソテー			切干大根煮			タルタルソース(小袋)			インゲンソテー			ミックソテー		
		揚げナスの煮物			マッシュサラダ			ナスの挽肉炒め			豆腐の塩あんかけ煮			豚肉のマヨマスタード炒め		
		パンパンジ						法蓮草のごま和え			れんこんサラダ			ギャロツエッグ		
		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	344kcal	634kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	294kcal	584kcal
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦乳麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	卵乳麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦乳麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦乳麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか	麦乳麦	
		麩とえのきのさっと煮			塩枝豆			平ざやいんげん			オニオンソテー			けんちん煮		
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			鶏肉と小松菜煮			野菜炒め			白菜と豚肉の煮びたし			たたきごぼう		
		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	286kcal	576kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦乳麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	卵乳麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦乳麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦乳麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか	麦乳麦	
		麩とえのきのさっと煮			塩枝豆			平ざやいんげん			オニオンソテー			けんちん煮		
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			鶏肉と小松菜煮			野菜炒め			白菜と豚肉の煮びたし			たたきごぼう		
		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	286kcal	576kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
		たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g
合計(間食込)	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦乳麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	卵乳麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦乳麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦乳麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか	麦乳麦	
		麩とえのきのさっと煮			塩枝豆			平ざやいんげん			オニオンソテー			けんちん煮		
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			鶏肉と小松菜煮			野菜炒め			白菜と豚肉の煮びたし			たたきごぼう		
		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	783kcal	1653kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal
		たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g

お食事の作り方

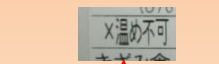


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。