

「やわらか普通食」 週間献立表

3月24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3月28日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	124kcal	390kcal	エネルギー	118kcal	395kcal	エネルギー	105kcal	375kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	118kcal	390kcal
	蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	5.0g	11.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	9.7g	16.0g
	脂質	4.0g	4.9g	脂質	2.9g	4.6g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	3.4g	4.4g
	炭水化物	16.1g	72.6g	炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	10.6g	67.8g	炭水化物	12.8g	69.1g	炭水化物	12.1g	69.4g
	ナトリウム	645mg	1112mg	ナトリウム	545mg	987mg	ナトリウム	620mg	1062mg	ナトリウム	539mg	982mg	ナトリウム	643mg	1109mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 卵麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 大根のあっさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	212kcal	493kcal	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	265kcal	533kcal
	蛋白質	16.3g	22.8g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	13.9g	19.7g
	脂質	10.0g	11.7g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.3g	16.2g
	炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	18.4g	75.6g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	23.0g	79.2g	炭水化物	19.1g	75.8g
	ナトリウム	704mg	1145mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	760mg	1204mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	279kcal	551kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	247kcal	528kcal	エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	262kcal	529kcal
	蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.5g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	12.3g	18.3g
	脂質	17.0g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	15.0g	15.9g
	炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	79.4g	炭水化物	29.4g	88.5g	炭水化物	11.3g	68.6g	炭水化物	18.8g	75.3g
	ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	793mg	1234mg	ナトリウム	661mg	1103mg	ナトリウム	914mg	1358mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	617kcal	1444kcal	エネルギー	620kcal	1423kcal	エネルギー	645kcal	1452kcal
	蛋白質	34.1g	52.4g	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	27.8g	46.3g	蛋白質	28.5g	45.7g	蛋白質	35.9g	54.0g
	脂質	31.0g	34.6g	脂質	30.1g	33.7g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	34.4g	37.1g	脂質	33.7g	36.5g
	炭水化物	47.6g	218.6g	炭水化物	60.4g	230.8g	炭水化物	63.0g	235.7g	炭水化物	47.1g	216.9g	炭水化物	50.0g	220.5g
	ナトリウム	2180mg	3529mg	ナトリウム	2082mg	3408mg	ナトリウム	2282mg	3606mg	ナトリウム	1887mg	3214mg	ナトリウム	2317mg	3671mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.8g	9.4g

お食事の作り方



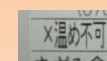
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3月28日(金)			
朝 食	★全粥240g 麩と大根の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦		★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	118kcal	277kcal
	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	9.7g	13.4g
	脂質	4.0g	4.7g	脂質	2.9g	3.6g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	3.4g	4.1g
	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	12.1g	45.1g
	ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	643mg	1083mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼 食	★全粥240g ブリの塩焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマコネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根のあつさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	13.9g	17.6g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.1g	52.1g
	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	760mg	1200mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 鯖のごま焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽とやしの酢の物 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.3g	16.0g
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	914mg	1354mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.9g	47.0g
	脂質	31.0g	33.1g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	33.7g	35.8g
	炭水化物	47.6g	146.6g	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	63.0g	162.0g	炭水化物	47.1g	146.1g	炭水化物	50.0g	149.0g
	ナトリウム	2180mg	3500mg	ナトリウム	2082mg	3402mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	1887mg	3207mg	ナトリウム	2317mg	3637mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g	

★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



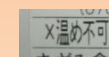
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3月28日(金)		
朝	食	★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 95kcal 269kcal 蛋白質 2.3g 6.1g 脂質 4.0g 4.7g 炭水化物 12.4g 50.8g ナトリウム 527mg 1050mg 食塩相当量 1.3g 2.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 107kcal 281kcal 蛋白質 5.2g 9.0g 脂質 4.2g 4.9g 炭水化物 11.7g 50.1g ナトリウム 555mg 1078mg 食塩相当量 1.4g 2.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 71kcal 245kcal 蛋白質 3.2g 7.0g 脂質 2.8g 3.5g 炭水化物 9.4g 47.8g ナトリウム 523mg 1046mg 食塩相当量 1.3g 2.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 98kcal 272kcal 蛋白質 4.1g 7.9g 脂質 4.0g 4.7g 炭水化物 11.4g 49.8g ナトリウム 530mg 1053mg 食塩相当量 1.3g 2.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 263kcal 蛋白質 2.1g 5.9g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 13.8g 52.2g ナトリウム 532mg 1055mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		
		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 177kcal 351kcal 蛋白質 6.2g 10.0g 脂質 8.9g 9.6g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 758mg 1281mg 食塩相当量 1.9g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 179kcal 353kcal 蛋白質 8.0g 11.8g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 19.0g 57.4g ナトリウム 870mg 1393mg 食塩相当量 2.2g 3.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 156kcal 330kcal 蛋白質 5.1g 8.9g 脂質 7.0g 7.7g 炭水化物 17.5g 55.9g ナトリウム 759mg 1282mg 食塩相当量 1.9g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 210kcal 384kcal 蛋白質 8.6g 12.4g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 18.7g 57.1g ナトリウム 814mg 1337mg 食塩相当量 2.1g 3.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 209kcal 384kcal 蛋白質 8.3g 12.5g 脂質 11.4g 12.2g 炭水化物 18.3g 56.4g ナトリウム 786mg 1283mg 食塩相当量 2.0g 3.3g		
		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 463kcal 985kcal 蛋白質 19.7g 31.1g 脂質 20.7g 22.8g 炭水化物 50.0g 165.2g ナトリウム 2184mg 3753mg 食塩相当量 5.5g 9.6g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 419kcal 941kcal 蛋白質 18.3g 29.7g 脂質 18.4g 20.5g 炭水化物 45.6g 160.8g ナトリウム 2128mg 3697mg 食塩相当量 5.4g 9.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 463kcal 986kcal 蛋白質 13.8g 25.2g 脂質 25.2g 27.3g 炭水化物 44.9g 160.2g ナトリウム 2105mg 3672mg 食塩相当量 5.3g 9.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 483kcal 1006kcal 蛋白質 17.4g 28.9g 脂質 25.3g 27.4g 炭水化物 47.3g 162.7g ナトリウム 2241mg 3806mg 食塩相当量 5.7g 9.7g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 439kcal 962kcal 蛋白質 16.9g 28.7g 脂質 20.2g 22.4g 炭水化物 48.8g 163.7g ナトリウム 2126mg 3669mg 食塩相当量 5.5g 9.4g		

★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。

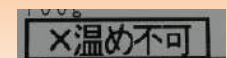
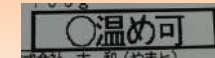
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



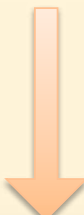
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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 193kcal 454kcal			エネルギー 166kcal 432kcal			エネルギー 161kcal 429kcal			エネルギー 168kcal 435kcal			エネルギー 156kcal 412kcal		
	たんぱく質 10.9g 16.3g			たんぱく質 10.8g 16.7g			たんぱく質 10.2g 16.2g			たんぱく質 11.0g 16.8g			たんぱく質 5.5g 10.8g		
	脂質 8.0g 9.0g			脂質 8.7g 10.3g			脂質 8.1g 9.7g			脂質 5.3g 6.9g			脂質 7.1g 7.8g		
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 白蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g サワラの蒸し煮 ビーマンソテー 里芋といかの煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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 204kcal 466kcal			エネルギー 243kcal 505kcal			エネルギー 175kcal 429kcal			エネルギー 197kcal 456kcal			エネルギー 251kcal 517kcal		
	たんぱく質 15.3g 21.0g			たんぱく質 12.5g 18.1g			たんぱく質 14.3g 19.5g			たんぱく質 13.4g 18.6g			たんぱく質 20.1g 25.9g		
	脂質 11.2g 12.1g			脂質 12.7g 13.7g			脂質 5.3g 6.1g			脂質 8.9g 10.2g			脂質 13.3g 14.9g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか		
	フロッコリー			フロッコリー			フロッコリー			フロッコリー			フロッコリー		
	さつま揚げの味噌炒め			さつま揚げの味噌炒め			さつま揚げの味噌炒め			さつま揚げの味噌炒め			さつま揚げの味噌炒め		
	菜の花のツナごま和え			菜の花のツナごま和え			菜の花のツナごま和え			菜の花のツナごま和え			菜の花のツナごま和え		
夕食	★味噌汁(切干・なめこ)			★味噌汁(巻麴・えのき)			★味噌汁(えのき・切干)			★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★味噌汁(豆腐・巻麴)		
	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 243kcal 498kcal			エネルギー 211kcal 473kcal			エネルギー 278kcal 533kcal			エネルギー 267kcal 523kcal			エネルギー 214kcal 481kcal		
	たんぱく質 13.1g 18.1g			たんぱく質 16.6g 22.2g			たんぱく質 16.1g 21.1g			たんぱく質 14.7g 19.8g			たんぱく質 14.6g 20.5g		
	脂質 12.5g 13.3g			脂質 9.2g 10.1g			脂質 17.9g 18.7g			脂質 18.4g 19.2g			脂質 12.7g 13.8g		
合計	炭水化物 21.6g 76.3g			炭水化物 15.0g 70.5g			炭水化物 12.9g 67.3g			炭水化物 9.2g 64.1g			炭水化物 10.9g 66.8g		
	ナトリウム 825mg 1052mg			ナトリウム 635mg 861mg			ナトリウム 726mg 952mg			ナトリウム 594mg 822mg			ナトリウム 662mg 889mg		
	食塩相当量 2.1g 2.7g			食塩相当量 1.6g 2.2g			食塩相当量 1.8g 2.4g			食塩相当量 1.5g 2.1g			食塩相当量 1.7g 2.3g		
	エネルギー 640kcal 1418kcal			エネルギー 620kcal 1410kcal			エネルギー 614kcal 1391kcal			エネルギー 632kcal 1414kcal			エネルギー 621kcal 1410kcal		
	たんぱく質 39.3g 55.4g			たんぱく質 39.9g 57.0g			たんぱく質 40.6g 56.8g			たんぱく質 39.1g 55.2g			たんぱく質 40.2g 57.2g		
合計(間食込)	脂質 31.7g 34.4g			脂質 30.6g 34.1g			脂質 31.3g 34.5g			脂質 32.6g 36.3g			脂質 33.1g 36.5g		
	炭水化物 51.8g 217.3g			炭水化物 45.3g 210.9g			炭水化物 42.2g 206.2g			炭水化物 45.1g 209.2g			炭水化物 40.2g 206.2g		
	ナトリウム 2133mg 2814mg			ナトリウム 2024mg 2706mg			ナトリウム 2051mg 2679mg			ナトリウム 2163mg 2783mg			ナトリウム 2031mg 2657mg		
	食塩相当量 5.4g 7.2g			食塩相当量 5.1g 6.9g			食塩相当量 5.2g 6.8g			食塩相当量 5.5g 7.0g			食塩相当量 5.2g 6.8g		
	エネルギー 837kcal 1615kcal			エネルギー 827kcal 1617kcal			エネルギー 815kcal 1592kcal			エネルギー 831kcal 1613kcal			エネルギー 818kcal 1607kcal		
	たんぱく質 47.0g 63.1g			たんぱく質 46.0g 63.1g			たんぱく質 48.0g 64.2g			たんぱく質 47.0g 63.1g			たんぱく質 47.9g 64.9g		
	脂質 38.7g 41.4g			脂質 37.7g 41.2g			脂質 38.3g 41.5g			脂質 39.6g 43.3g			脂質 40.1g 43.5g		
	炭水化物 79.6g 245.1g			炭水化物 77.2g 242.8g			炭水化物 71.1g 235.1g			炭水化物 73.3g 237.4g			炭水化物 68.0g 234.0g		
	ナトリウム 2209mg 2890mg			ナトリウム 2098mg 2780mg			ナトリウム 2128mg 2756mg			ナトリウム 2239mg 2859mg			ナトリウム 2107mg 2733mg		
	食塩相当量 5.6g 7.4g			食塩相当量 5.3g 7.1g			食塩相当量 5.4g 7.0g			食塩相当量 5.7g 7.2g			食塩相当量 5.4g 7.0g		

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

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

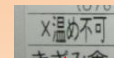


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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24日(月)				3月25日(火)				3月26日(水)				3月27日(木)				3月28日(金)			
朝食	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ		卵 麦 乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 高野豆腐の洋風炒り煮		麦 麦 乳麦え	★ごはん120g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え		麦 乳麦落 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		麦 麦 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	193kcal	386kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	156kcal	349kcal				
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g				
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	7.1g	7.6g				
	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.6g	59.5g				
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	545mg	546mg				
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g				
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 里芋といかの煮物 切干と人参のハリハリ		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物		卵麦え 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		麦 乳麦 卵乳麦 麦				
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット				
エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	251kcal	444kcal					
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	20.1g	23.4g					
脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	13.3g	13.8g					
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	11.7g	53.6g					
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	824mg	825mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え			乳麦 麦 卵麦落 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花と人参の白和え			麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし			麦 麦 麦			
夕食	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット				
	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	214kcal	407kcal				
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.6g	17.9g				
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	18.4g	18.9g	脂質	12.7g	13.2g				
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	10.9g	52.8g				
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	662mg	663mg					
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
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	640kcal	1219kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal				
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g				
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g	34.6g				
	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	40.2g	165.9g				
ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2031mg	2034mg					
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal				
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g				
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.1g	41.6g				
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	68.0g	193.7g				
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2107mg	2110mg				
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。

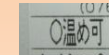
お食事の作り方



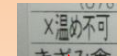
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

3月24日(月)			3月25日(火)			3月26日(水)			3月27日(木)			3月28日(金)					
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	肉団子の玉ねぎあん		揚げ豆腐の和風あん		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦		揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦				
	里芋のおろし揚げ出し		野菜の味噌煮込み		人参の炒り煮		ナスと蕪の炒め煮		乳麦落		さつま芋のコンソメ煮		乳麦				
	人参とぜんまいのナムル		ひじきのごまマヨ和え		春雨のマヨネーズ炒め		かにかまサラダ		卵麦か		ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	279kcal	522kcal		
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g		
	脂質	11.4g	12.0g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	15.4g	16.0g		
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	30.3g	83.1g		
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	515mg	516mg			
カリウム	550mg	611mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	441mg	502mg			
リン	129mg	194mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	87mg	152mg	リン	101mg	166mg			
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g			
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	豚肉のお好み焼風		肉じゃが		中華風親子煮		卵乳麦		卵乳麦		乳麦		鶏の甘酢煮		麦		
	ひとくちがんと煮		ナスの挽肉炒め		キャベツとザーサイ炒め		人蔘グラッセ		人蔘グラッセ		平さやいんげん		平さやいんげん		麦		
	さっぱりポテトサラダ		わかめとパプリカの和え物		ミックスマカロニサラダ		豚肉と大根のポリ辛煮		豚肉と大根のポリ辛煮		和風マヨネーズ和え		ジャガ芋ときこの煮物		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	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	401kcal	644kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	361kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.5g
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	20.2g
	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	33.0g
ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	727mg	
カリウム	523mg	584mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	445mg	
リン	145mg	210mg	リン	138mg	203mg	リン	138mg	203mg	リン	121mg	186mg	リン	118mg	183mg	リン	118mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	カレーのカレー焼		ヤシヨムチキン風		白身魚の竜田揚		麦		麦		肉野菜炒め		麦				
	うま塩キャベツ		スパソテー		きのこあん		麦		麦		ひき肉と里芋の味噌煮		麦				
	しめじのバター醤油パスタ		竹輪と菜の花の煮物		蓮根とさつま芋の甘酢煮		麦		麦		ごぼうのごま酢和え		麦				
	さつま芋のマッシュサラダ		マゼドニアンサラダ		大根のポリッと柚子黒酢サラダ		卵		卵								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	309kcal	552kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	400kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.9g
脂質	13.4g	14.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.4g	
炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	28.4g	
ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	584mg	
カリウム	529mg	590mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	757mg	818mg	カリウム	757mg	
リン	156mg	221mg	リン	153mg	218mg	リン	212mg	277mg	リン	155mg	220mg	リン	213mg	278mg	リン	213mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	
夕食																	
	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	
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.4g
	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.0g
	炭水化物	86.3g	244.7g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	91.7g
	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	1826mg
	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1643mg
	リン	430mg	625mg	リン	385mg	580mg	リン	434mg	629mg	リン	363mg	558mg	リン	432mg	627mg	リン	432mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.6g
合計																	
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1088kcal	1817kcal	エネルギー	1088kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	60.1g
	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	103.2g
	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1829mg
	カリウム	1662mg	1845mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1699mg
	リン	437mg	632mg	リン	391mg	586mg	リン	437mg	632mg	リン	370mg	565mg	リン	438mg	633mg	リン	438mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.6g
	合計(間食込)																
エネルギー		1034kcal	1763kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1088kcal	1817kcal	エネルギー	1088kcal
たんぱく質		30.5g	42.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g
脂質		54.2g	56.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	60.1g
炭水化物		101.8g	260.2g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	103.2g
ナトリウム		1814mg	1817mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	1829mg
カリウム		1662mg	1845mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1699mg
リン		437mg	632mg	リン	391mg	586mg	リン	437mg	632mg	リン	370mg	565mg	リン	438mg	633mg	リン	438mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.6g

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

3月24日(月)				3月25日(火)				3月26日(水)				3月27日(木)				3月28日(金)			
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	がんもどきと椎茸の煮物			寄せ豆腐のうすあん			大根と鶏肉のマーガリン風味			乳麦			揚げ真文の柚子おろしあん						
	コンニャクのおおき炒め			れんこんと鶏肉のカレー煮			ひじきとベーコンの煮物			卵乳麦			五色煮豆						
	イカのトマトマリネ			若芽の酢味噌和え			中華キャベツ			麦			法蓮草のおひたし						
	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	143kcal	433kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal				
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g				
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g				
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g				
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg					
カリウム	276mg	348mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg					
リン	154mg	231mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	チキンのオイスターマヨ			カレーのスパイス揚げ			豚肉とザーサイの中華玉子炒め			卵乳麦			赤魚の酒粕焼						
	人参グラッセ			ピーマンソテー			高野豆腐と鶏肉の煮物			麦			ふきのきんぴら						
	青菜と高野豆腐の煮物			大根の柚香煮			五目野菜の甘酢和え			麦			竹輪のごま炒め						
	春雨の中華和え			白菜と昆布のナムル									ポテトサラダ						
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	291kcal	581kcal				
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g				
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g				
炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	15.3g	78.2g					
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	629mg	630mg					
カリウム	295mg	367mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	456mg	528mg					
リン	145mg	222mg	リン	172mg	249mg	リン	182mg	259mg	リン	163mg	240mg	リン	181mg	258mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g						
	鯖のごま醤油焼			豚肉とかぶの生姜煮			サワラの味噌煮			鶏のごまだれ煮			ホッケの磯辺焼						
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			菜の花			塩ゆでアスパラ			平きやいんげん						
	鶏肉の青じそ南蛮			ナスの梅とろろかけ			ひとくちがんも煮			しめじのバター醤油パスタ			豚バラのすき焼き煮						
	キャベツの白だし和え						フレンチマカロニ			揚げ茄子と玉ねぎの煮物			玉子スバラサラダ						
	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	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	287kcal	577kcal				
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g				
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.5g	17.2g				
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.2g	80.1g					
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	664mg	665mg					
カリウム	572mg	644mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	324mg	396mg	カリウム	432mg	504mg					
リン	231mg	308mg	リン	165mg	242mg	リン	208mg	285mg	リン	146mg	223mg	リン	193mg	270mg					
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
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	764kcal	1634kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal				
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g				
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.4g	45.5g				
	炭水化物	42.1g	230.8g	炭水化物	61.2g	249.9g	炭水化物	41.8g	230.5g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	48.7g	237.4g				
	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1791mg	1794mg				
	カリウム	1143mg	1359mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1301mg	1517mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1305mg	1521mg				
	リン	530mg	761mg	リン	473mg	704mg	リン	530mg	761mg	リン	458mg	689mg	リン	479mg	710mg				
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g				
	合計(間食込)	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー					
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質							
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質							
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物							
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム							
カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム							
リン			リン			リン			リン			リン							
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量							
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー							
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質							

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

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

お食事の作り方

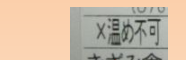


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが留印



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

ワンポイントアドバイス

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