

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 2月3日(月) | | 2月4日(火) | | 2月5日(水) | | 2月6日(木) | | 2月7日(金) | | | | | | |
|---------|----------------|---------|----------------|--------|---------------|----------|-----------------|---------|----------------|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | 干草焼き | 卵 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | がんもどきの含め煮 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 卵乳麦 | | | | | |
| | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 五色煮豆 | 卵 | ブロッコリーの玉子とじ | 卵 | チキンアラビアータ | 麦 | コーンと挽肉の炒め物 | 卵乳麦 | | | | | |
| | レンコンとフギの煮物 | 麦 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | 葉の花のおひたし | 麦 | | | | | |
| | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | 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 | 165kcal | 419kcal | エネルギー | 157kcal | 413kcal | エネルギー | 167kcal | 440kcal | エネルギー | 184kcal | 450kcal | エネルギー | 167kcal | 431kcal |
| | たんぱく質 | 8.7g | 13.8g | たんぱく質 | 12.3g | 17.5g | たんぱく質 | 13.0g | 19.3g | たんぱく質 | 8.7g | 14.6g | たんぱく質 | 9.4g | 15.0g |
| | 脂質 | 7.8g | 8.6g | 脂質 | 5.5g | 6.2g | 脂質 | 8.1g | 9.8g | 脂質 | 8.7g | 10.3g | 脂質 | 7.9g | 8.8g |
| | 炭水化物 | 15.0g | 69.2g | 炭水化物 | 15.1g | 70.0g | 炭水化物 | 9.8g | 65.6g | 炭水化物 | 18.0g | 72.9g | 炭水化物 | 16.6g | 72.7g |
| ナトリウム | 641mg | 789mg | ナトリウム | 581mg | 728mg | ナトリウム | 677mg | 903mg | ナトリウム | 759mg | 985mg | ナトリウム | 676mg | 903mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 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 | 1.7g | 2.3g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | サウラの磯辺焼 | 麦 | 豚肉と野菜の中華炒め | 麦 | 白身魚の味噌煮 | 麦 | 鶏のごまタレ煮 | 麦 | 豚肉ときのこのコンソメバター | 乳麦 | | | | | |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 菜の花 | 麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵 | | | | | |
| | 豆腐のあっさりカレー | 煮込み乳麦 | 大根の甘酢漬 | 麦 | 鶏じゃが煮 | 麦 | 厚揚げとふきの煮物 | 乳麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦 | | | | | |
| | ナスのおろし和え | 麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦 | コールスローサラダ | 卵乳麦 | キヤロットラベ | 麦 | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 麦 | | | | | |
| | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 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 | | | | | |
| | エネルギー | 270kcal | 529kcal | エネルギー | 241kcal | 497kcal | 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 | 19.9g | 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 | 12.4g | 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 | 72.4g | 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 | 951mg | 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 | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | |
| | ◎キウイフルーツ150g | | ◎りんご150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎オレンジ200g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | |
| | 鶏肉としめじのケチャップ煮 | 麦 | ホッケのごま焼 | 麦 | 鶏肉の塩こうじ焼 | 麦 | アジの幽庵焼 | 麦 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 麦 | | | | | |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 乳麦 | インゲンソテー | 麦 | 平さやいんげん | 麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | 法蓮草の煮びたし | 麦 | | | | | |
| | 湯葉と枝豆の梅おかつら | 麦 | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | 中華うま煮 | 卵乳麦 | ごぼう大豆 | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 麦 | ハムの和風サラダ | 卵乳麦 | ひじきと白菜の生姜和え | 麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | カリフラワーの柚子味噌和え | 麦 | | | | | |
| | ★すまし汁(若芽・白菜) | 麦 | ★味噌汁(若芽・白菜) | 麦 | ★すまし汁(若芽・おつゆ) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦 | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 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 | 217kcal | 483kcal | 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 | 14.8g | 20.6g | 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 | 9.2g | 10.8g | 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 | 18.5g | 73.4g | 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 | 838mg | 1065mg | 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 | 2.1g | 2.7g | 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 | 619kcal | 1387kcal | エネルギー | 617kcal | 1408kcal | エネルギー | 646kcal | 1430kcal | エネルギー | 636kcal | 1422kcal |
| | たんぱく質 | 39.6g | 55.8g | たんぱく質 | 41.4g | 56.9g | たんぱく質 | 44.2g | 61.4g | たんぱく質 | 39.0g | 55.7g | たんぱく質 | 39.2g | 56.0g |
| | 脂質 | 32.3g | 36.0g | 脂質 | 30.2g | 32.5g | 脂質 | 31.0g | 34.4g | 脂質 | 30.6g | 33.9g | 脂質 | 32.3g | 35.6g |
| | 炭水化物 | 49.8g | 213.4g | 炭水化物 | 42.9g | 207.7g | 炭水化物 | 38.3g | 204.5g | 炭水化物 | 52.3g | 217.7g | 炭水化物 | 47.7g | 213.4g |
| ナトリウム | 2235mg | 2800mg | ナトリウム | 1976mg | 2603mg | ナトリウム | 2188mg | 2816mg | ナトリウム | 2164mg | 2765mg | ナトリウム | 2099mg | 2728mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 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 | 5.3g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 853kcal | 1632kcal | エネルギー | 826kcal | 1594kcal | エネルギー | 814kcal | 1605kcal | エネルギー | 847kcal | 1631kcal | エネルギー | 835kcal | 1621kcal |
| | たんぱく質 | 47.0g | 63.2g | たんぱく質 | 47.5g | 63.0g | たんぱく質 | 51.9g | 69.1g | たんぱく質 | 46.4g | 63.1g | たんぱく質 | 47.1g | 63.9g |
| | 脂質 | 39.3g | 43.0g | 脂質 | 37.3g | 39.6g | 脂質 | 38.0g | 41.4g | 脂質 | 37.6g | 40.9g | 脂質 | 39.3g | 42.6g |
| | 炭水化物 | 78.7g | 242.3g | 炭水化物 | 74.8g | 239.6g | 炭水化物 | 66.1g | 232.3g | 炭水化物 | 81.2g | 246.6g | 炭水化物 | 75.9g | 241.6g |
| | ナトリウム | 2312mg | 2877mg | ナトリウム | 2050mg | 2677mg | ナトリウム | 2264mg | 2892mg | ナトリウム | 2241mg | 2842mg | ナトリウム | 2175mg | 2804mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.3g | 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 | 5.5g | 7.2g | |

お食事の作り方

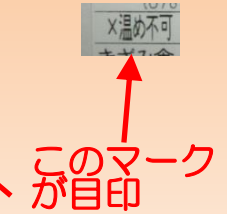


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 2月3日(月) | | 2月4日(火) | | 2月5日(水) | | 2月6日(木) | | 2月7日(金) | | | | |
|---------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------|--------------|-----------|----------------|-------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | | | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 鶏肉の青じそ南蛮 | 干草焼き | 五色煮豆 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | ブロッコリーの玉子とじ | がんとどきの含め煮 | チキンアラビアータ | 白身魚のしんじょう | コーンと挽肉の炒め物 | | | |
| | リンコンとフギの煮物 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | | | 豚肉と大根の煮物 | | 野菜の三杯酢 | | 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 | エネルギー | 157kcal | 350kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | |
| | たんぱく質 | 8.7g | 12.0g | たんぱく質 | 12.3g | 15.6g | たんぱく質 | 13.0g | 16.3g | たんぱく質 | 8.7g | 12.0g | |
| | 脂質 | 7.8g | 8.3g | 脂質 | 5.5g | 6.0g | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 8.7g | 9.2g | |
| | 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | 炭水化物 | 9.8g | 51.7g | 炭水化物 | 18.0g | 59.9g | |
| | ナトリウム | 641mg | 642mg | ナトリウム | 581mg | 582mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 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 | |
| 昼食 | ★ごはん120g | サウラの磯辺焼 | ★ごはん120g | 豚肉と野菜の中華炒め | ★ごはん120g | 白身魚の味噌煮 | ★ごはん120g | 鶏のごまダレ煮 | ★ごはん120g | 豚肉ときのこのコンソメバター | | | |
| | 人参のレモン煮 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 鶏肉ピーマン炒め | 大根の甘酢漬け | 人参のきんぴら | 鶏じゃが煮 | 菜の花 | 厚揚げとふきの煮物 | 高野豆腐の味噌煮 | キャベツのピーナッツ和え | | | |
| | ナスのおろし和え | | | | ヨールスローサラダ | 卵乳麦 | キャロットラペ | | | | | | |
| | 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 | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 236kcal | 429kcal | エネルギー | 226kcal | 419kcal | |
| | たんぱく質 | 16.1g | 19.4g | たんぱく質 | 14.8g | 18.1g | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g | たんぱく質 | 12.4g | 15.7g | |
| | 脂質 | 15.3g | 15.8g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 10.6g | 11.1g | 脂質 | 12.0g | 12.5g | |
| | 炭水化物 | 16.3g | 58.2g | 炭水化物 | 17.5g | 59.4g | 炭水化物 | 19.1g | 61.0g | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g | |
| | ナトリウム | 756mg | 757mg | ナトリウム | 723mg | 724mg | ナトリウム | 747mg | 748mg | ナトリウム | 717mg | 718mg | |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 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 | | | |
| | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | ◎ごはん120g | | | |
| 夕食 | 鶏肉としめじのケチャップ煮 | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 湯葉と枝豆の梅おかきサラダ | 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 | 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 | | |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | 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 | 217kcal | 410kcal | エネルギー | 221kcal | 414kcal | エネルギー | 214kcal | 407kcal | エネルギー | 236kcal | 429kcal | |
| | たんぱく質 | 14.8g | 18.1g | たんぱく質 | 14.3g | 17.6g | たんぱく質 | 15.4g | 18.7g | たんぱく質 | 17.9g | 21.2g | |
| | 脂質 | 9.2g | 9.7g | 脂質 | 13.1g | 13.6g | 脂質 | 12.3g | 12.8g | 脂質 | 9.9g | 10.4g | |
| | 炭水化物 | 18.5g | 60.4g | 炭水化物 | 10.3g | 52.2g | 炭水化物 | 9.4g | 51.3g | 炭水化物 | 16.7g | 58.6g | |
| | ナトリウム | 838mg | 839mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | ナトリウム | 764mg | 765mg | ナトリウム | 688mg | 689mg | |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.8g | |
| | 合計 | エネルギー | 652kcal | 1231kcal | エネルギー | 619kcal | 1198kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal | エネルギー | 646kcal | 1225kcal |
| たんぱく質 | | 39.6g | 49.5g | たんぱく質 | 41.4g | 51.3g | たんぱく質 | 44.2g | 54.1g | たんぱく質 | 39.0g | 48.9g | |
| 脂質 | | 32.3g | 33.8g | 脂質 | 30.2g | 31.7g | 脂質 | 31.0g | 32.5g | 脂質 | 30.6g | 32.1g | |
| 炭水化物 | | 49.8g | 175.5g | 炭水化物 | 42.9g | 168.6g | 炭水化物 | 38.3g | 164.0g | 炭水化物 | 52.3g | 178.0g | |
| ナトリウム | | 2235mg | 2238mg | ナトリウム | 1976mg | 1979mg | ナトリウム | 2188mg | 2191mg | ナトリウム | 2164mg | 2167mg | |
| 食塩相当量 | | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 853kcal | 1432kcal | エネルギー | 826kcal | 1405kcal | エネルギー | 814kcal | 1393kcal | エネルギー | 847kcal | 1426kcal |
| たんぱく質 | | 47.0g | 56.9g | たんぱく質 | 47.5g | 57.4g | たんぱく質 | 51.9g | 61.8g | たんぱく質 | 46.4g | 56.3g | |
| 脂質 | | 39.3g | 40.8g | 脂質 | 37.3g | 38.8g | 脂質 | 38.0g | 39.5g | 脂質 | 37.6g | 39.1g | |
| 炭水化物 | | 78.7g | 204.4g | 炭水化物 | 74.8g | 200.5g | 炭水化物 | 66.1g | 191.8g | 炭水化物 | 81.2g | 206.9g | |
| ナトリウム | 2312mg | 2315mg | ナトリウム | 2050mg | 2053mg | ナトリウム | 2264mg | 2267mg | ナトリウム | 2241mg | 2244mg | | |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 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。
 ※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

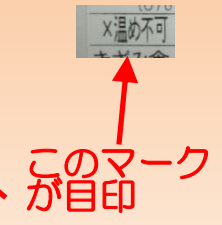


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 2月3日(月) | | 2月4日(火) | | 2月5日(水) | | 2月6日(木) | | 2月7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 | 卵 | 豆腐ステーキ | 卵 | 白身魚のしんじょう | 卵 | 大豆の肉じゃが煮 | 卵 | 鶏肉カレークリーム煮 | 卵 | | | | | | |
| | 豆腐の塩あんかけ煮 | 麦 | クリームコロッケ | 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 | | | | | | |
| | ひじきの柚子胡椒マヨ | 卵 | パジルポテトチキン | 卵 | えびポテトサラダ | 卵 | インゲンとツナのマスタード和え | 卵 | 人参と春雨のサラダ | 卵 | | | | | | |
| | エネルギー | 225kcal | 468kcal | エネルギー | 302kcal | 545kcal | エネルギー | 265kcal | 508kcal | エネルギー | 223kcal | 466kcal | エネルギー | 269kcal | 512kcal | |
| | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 7.0g | 11.1g | たんぱく質 | 9.1g | 13.2g | たんぱく質 | 5.8g | 9.9g | |
| | 脂質 | 14.2g | 14.8g | 脂質 | 22.5g | 23.1g | 脂質 | 16.4g | 17.0g | 脂質 | 12.7g | 13.3g | 脂質 | 14.9g | 15.5g | |
| | 炭水化物 | 17.9g | 70.7g | 炭水化物 | 16.2g | 69.0g | 炭水化物 | 22.4g | 75.2g | 炭水化物 | 18.3g | 71.1g | 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | |
| | ナトリウム | 519mg | 520mg | ナトリウム | 440mg | 441mg | ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 449mg | 450mg | ナトリウム | 692mg | 693mg | |
| | カリウム | 493mg | 554mg | カリウム | 197mg | 258mg | カリウム | 383mg | 444mg | カリウム | 531mg | 592mg | カリウム | 394mg | 455mg | |
| リン | 114mg | 179mg | リン | 71mg | 136mg | リン | 107mg | 172mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 84mg | 149mg | | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | 牛肉とじゃがいもの炒め物 | 麦 | 麦 | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | 卵 | 鯖のごま醤油焼 | 麦 | 豚生姜焼き丼の具 | 麦 | | | | | | | |
| | ふきと人参の甘煮煮 | 麦 | 麦 | 菜の花のクリーム煮 | 卵 | 人参グラッセ | 麦 | じゃが芋きんぴら | 麦 | | | | | | | |
| | 玉子スバサラダ | 卵 | 卵 | 春雨とツナのサラダ | 卵 | じゃが芋のそぼろあん | 麦 | コルスローサラダ | 卵 | | | | | | | |
| | エネルギー | 371kcal | 614kcal | エネルギー | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 371kcal | 614kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal | エネルギー | 384kcal | 627kcal | |
| | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 8.2g | 12.3g | たんぱく質 | 12.4g | 16.5g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | |
| | 脂質 | 23.0g | 23.6g | 脂質 | 24.6g | 25.2g | 脂質 | 19.4g | 20.0g | 脂質 | 21.5g | 22.1g | 脂質 | 23.6g | 24.2g | |
| | 炭水化物 | 30.6g | 83.4g | 炭水化物 | 25.9g | 78.7g | 炭水化物 | 41.4g | 94.2g | 炭水化物 | 23.9g | 76.7g | 炭水化物 | 31.2g | 84.0g | |
| | ナトリウム | 769mg | 770mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 703mg | 704mg | ナトリウム | 661mg | 662mg | ナトリウム | 763mg | 764mg | |
| | カリウム | 581mg | 642mg | カリウム | 502mg | 563mg | カリウム | 493mg | 554mg | カリウム | 538mg | 599mg | カリウム | 580mg | 641mg | |
| リン | 119mg | 184mg | リン | 145mg | 210mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 168mg | 233mg | リン | 141mg | 206mg | | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) | 75g | ◎みかん(缶) | 75g | ◎パイナップル(缶) | 75g | ◎黄桃(缶) | 75g | ◎パイナップル(缶) | 75g | | | | | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | ブリの蒲焼 | 麦 | 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 | | | | | | | |
| | 人参ジャトー | 麦 | 麦 | スイートおさつ | 卵 | 油揚げの玉子どじ | 卵 | パジルマカロニ | 麦 | | | | | | | |
| | じゃが芋の中巻炒め | 卵 | 卵 | インゲンとキャベツのツナマヨ和え | 卵 | れんこんとひじきのサラダ | 卵 | ナスの炒り煮 | 麦 | | | | | | | |
| | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵 | 卵 | | | | | カラフルサラダ | 卵 | | | | | | | |
| | エネルギー | 369kcal | 612kcal | エネルギー | 359kcal | 602kcal | エネルギー | 327kcal | 570kcal | エネルギー | 395kcal | 638kcal | エネルギー | 308kcal | 551kcal | |
| | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | |
| | 脂質 | 21.7g | 22.3g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | 脂質 | 22.5g | 23.1g | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 脂質 | 17.1g | 17.7g | |
| | 炭水化物 | 29.5g | 82.3g | 炭水化物 | 41.8g | 94.6g | 炭水化物 | 21.2g | 74.0g | 炭水化物 | 32.1g | 84.9g | 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | |
| ナトリウム | 681mg | 682mg | ナトリウム | 473mg | 474mg | ナトリウム | 906mg | 907mg | ナトリウム | 464mg | 465mg | ナトリウム | 456mg | 457mg | | |
| カリウム | 519mg | 580mg | カリウム | 665mg | 726mg | カリウム | 573mg | 634mg | カリウム | 505mg | 566mg | カリウム | 538mg | 599mg | | |
| リン | 123mg | 188mg | リン | 170mg | 235mg | リン | 174mg | 239mg | リン | 147mg | 212mg | リン | 175mg | 240mg | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | | |
| 夕食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | | | | | |
| | ブリの蒲焼 | 麦 | 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 | | | | | | | |
| | 人参ジャトー | 麦 | 麦 | スイートおさつ | 卵 | 油揚げの玉子どじ | 卵 | パジルマカロニ | 麦 | | | | | | | |
| | じゃが芋の中巻炒め | 卵 | 卵 | インゲンとキャベツのツナマヨ和え | 卵 | れんこんとひじきのサラダ | 卵 | ナスの炒り煮 | 麦 | | | | | | | |
| | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵 | 卵 | | | | | カラフルサラダ | 卵 | | | | | | | |
| | エネルギー | 369kcal | 612kcal | エネルギー | 359kcal | 602kcal | エネルギー | 327kcal | 570kcal | エネルギー | 395kcal | 638kcal | エネルギー | 308kcal | 551kcal | |
| | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | |
| | 脂質 | 21.7g | 22.3g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | 脂質 | 22.5g | 23.1g | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 脂質 | 17.1g | 17.7g | |
| | 炭水化物 | 29.5g | 82.3g | 炭水化物 | 41.8g | 94.6g | 炭水化物 | 21.2g | 74.0g | 炭水化物 | 32.1g | 84.9g | 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | |
| | ナトリウム | 681mg | 682mg | ナトリウム | 473mg | 474mg | ナトリウム | 906mg | 907mg | ナトリウム | 464mg | 465mg | ナトリウム | 456mg | 457mg | |
| カリウム | 519mg | 580mg | カリウム | 665mg | 726mg | カリウム | 573mg | 634mg | カリウム | 505mg | 566mg | カリウム | 538mg | 599mg | | |
| リン | 123mg | 188mg | リン | 170mg | 235mg | リン | 174mg | 239mg | リン | 147mg | 212mg | リン | 175mg | 240mg | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | | |
| 合計 | エネルギー | 965kcal | 1694kcal | エネルギー | 1036kcal | 1765kcal | エネルギー | 963kcal | 1692kcal | エネルギー | 965kcal | 1694kcal | エネルギー | 961kcal | 1690kcal | |
| | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 29.3g | 41.6g | たんぱく質 | 24.4g | 36.7g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | たんぱく質 | 27.2g | 39.5g | |
| | 脂質 | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 63.6g | 65.4g | 脂質 | 58.3g | 60.1g | 脂質 | 59.5g | 61.3g | 脂質 | 55.6g | 57.4g | |
| | 炭水化物 | 78.0g | 236.4g | 炭水化物 | 83.9g | 242.3g | 炭水化物 | 85.0g | 243.4g | 炭水化物 | 74.3g | 232.7g | 炭水化物 | 86.0g | 244.4g | |
| | ナトリウム | 1969mg | 1972mg | ナトリウム | 1555mg | 1558mg | ナトリウム | 2276mg | 2279mg | ナトリウム | 1574mg | 1577mg | ナトリウム | 1911mg | 1914mg | |
| | カリウム | 1593mg | 1776mg | カリウム | 1364mg | 1547mg | カリウム | 1449mg | 1632mg | カリウム | 1574mg | 1757mg | カリウム | 1512mg | 1695mg | |
| | リン | 356mg | 551mg | リン | 386mg | 581mg | リン | 421mg | 616mg | リン | 468mg | 663mg | リン | 400mg | 595mg | |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 3.9g | 3.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1084kcal | 1813kcal | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal |
| | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 29.7g | 42.0g | たんぱく質 | 24.7g | 37.0g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 27.5g | 39.8g | |
| 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 63.7g | 65.5g | 脂質 | 58.4g | 60.2g | 脂質 | 59.6g | 61.4g | 脂質 | 55.7g | 57.5g | | |
| 炭水化物 | 93.5g | 251.9g | 炭水化物 | 95.4g | 253.8g | 炭水化物 | 100.2g | 258.6g | 炭水化物 | 89.8g | 248.2g | 炭水化物 | 101.2g | 259.6g | | |
| ナトリウム | 1972mg | 1975mg | ナトリウム | 1558mg | 1561mg | ナトリウム | 2277mg | 2280mg | ナトリウム | 1577mg | 1580mg | ナトリウム | 1912mg | 1915mg | | |
| カリウム | 1653mg | 1836mg | カリウム | 1420mg | 1603mg | カリウム | 1506mg | 1689mg | カリウム | 1634mg | 1817mg | カリウム | 1569mg | 1752mg | | |
| リン | 363mg | 558mg | リン | 392mg | 587mg | リン | 424mg | 619mg | リン | 475mg | 670mg | リン | 403mg | 598mg | | |
| 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 3.9g | 3.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | | |

※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

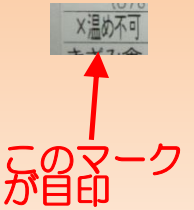


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月) | | | 2月4日(火) | | | 2月5日(水) | | | 2月6日(木) | | | 2月7日(金) | | | |
|----------|--|----------|--------|---|---------|--------|--|----------|--------|---|----------|--------|--|---------|-------|-------|
| 朝食 | ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け | | | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ | | | ★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル | | | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物 | | | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | |
| | 443kcal | 8.3g | 5.3g | 228kcal | 9.7g | 9.8g | 180kcal | 8.7g | 8.8g | 229kcal | 10.1g | 8.0g | 185kcal | 7.3g | 11.2g | |
| | 443kcal | 13.2g | 6.0g | 518kcal | 14.6g | 10.5g | 470kcal | 13.6g | 9.5g | 519kcal | 15.0g | 8.7g | 475kcal | 12.2g | 11.9g | |
| | 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 |
| | 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 | 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 | 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 | たんぱく質 |
| | 8.3g | 13.2g | 9.7g | 14.6g | 8.7g | 13.6g | 10.1g | 15.0g | 7.3g | 11.2g | 12.2g | 11.9g | 7.3g | 12.2g | 11.9g | 7.3g |
| | 5.3g | 6.0g | 9.8g | 10.5g | 8.8g | 9.5g | 8.0g | 8.7g | 8.7g | 11.2g | 11.9g | 11.2g | 11.9g | 11.2g | 11.9g | 11.9g |
| | 18.4g | 81.3g | 25.6g | 88.5g | 16.5g | 79.4g | 29.8g | 92.7g | 14.1g | 77.0g | 14.1g | 77.0g | 14.1g | 77.0g | 14.1g | 77.0g |
| | 475mg | 475mg | 668mg | 669mg | 529mg | 530mg | 736mg | 737mg | 635mg | 636mg | 635mg | 636mg | 635mg | 636mg | 635mg | 636mg |
| 433mg | 505mg | 457mg | 529mg | 386mg | 458mg | 514mg | 586mg | 358mg | 430mg | 358mg | 430mg | 358mg | 430mg | 358mg | 430mg | |
| 104mg | 181mg | 158mg | 235mg | 129mg | 206mg | 157mg | 234mg | 110mg | 187mg | 110mg | 187mg | 110mg | 187mg | 110mg | 187mg | |
| 1.2g | 1.2g | 1.7g | 1.7g | 1.3g | 1.3g | 1.9g | 1.9g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 パンパンジーサラダ | | | ★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ | | | ★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え | | | ★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 れんこんサラダ | | | ★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め ギャロットエッグ | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | |
| | 634kcal | 17.4g | 24.0g | 309kcal | 12.3g | 19.5g | 613kcal | 17.8g | 19.6g | 611kcal | 18.0g | 21.2g | 290kcal | 17.6g | 16.4g | |
| | 634kcal | 22.3g | 24.7g | 599kcal | 17.2g | 20.2g | 613kcal | 22.7g | 20.3g | 611kcal | 22.9g | 21.9g | 580kcal | 22.5g | 17.1g | |
| | 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 |
| | 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 | 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 | 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 | たんぱく質 |
| | 17.4g | 22.3g | 12.3g | 17.2g | 17.8g | 19.6g | 18.0g | 22.9g | 17.6g | 16.4g | 17.6g | 22.5g | 17.6g | 22.5g | 17.6g | 22.5g |
| | 24.0g | 24.7g | 19.5g | 20.2g | 19.6g | 20.3g | 21.2g | 21.9g | 16.4g | 17.1g | 16.4g | 17.1g | 16.4g | 17.1g | 16.4g | 17.1g |
| | 14.9g | 77.8g | 19.4g | 82.3g | 18.9g | 81.8g | 13.0g | 75.9g | 16.3g | 79.2g | 16.3g | 79.2g | 16.3g | 79.2g | 16.3g | 79.2g |
| | 617mg | 722mg | 723mg | 593mg | 592mg | 593mg | 730mg | 731mg | 623mg | 624mg | 623mg | 624mg | 623mg | 624mg | 623mg | 624mg |
| 635mg | 707mg | 518mg | 590mg | 605mg | 677mg | 557mg | 629mg | 495mg | 567mg | 495mg | 567mg | 495mg | 567mg | 495mg | 567mg | |
| 251mg | 328mg | 156mg | 233mg | 248mg | 325mg | 106mg | 183mg | 217mg | 294mg | 217mg | 294mg | 217mg | 294mg | 217mg | 294mg | |
| 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g | 1.5g | 1.5g | 1.9g | 1.9g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | 1.6g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎ハイナップル(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | |
| | ★ごはん180g 肉野菜炒め 麺とえのきのさっと煮 オクラとももろのピーマン味噌和え | | | ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ | | | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ | | | ★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし コールスローサラダ | | | ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 牛肉とひじきの炒め煮 たたきごぼう | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | |
| | 576kcal | 13.3g | 18.2g | 243kcal | 11.6g | 22.5g | 605kcal | 12.9g | 17.8g | 587kcal | 14.5g | 19.4g | 297kcal | 14.6g | 19.5g | |
| | 576kcal | 18.7g | 19.4g | 533kcal | 12.6g | 22.5g | 605kcal | 17.8g | 19.6g | 587kcal | 19.4g | 20.0g | 297kcal | 19.1g | 19.8g | |
| | 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 |
| | 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 | 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 | 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 | たんぱく質 |
| | 13.3g | 18.2g | 11.6g | 22.5g | 12.9g | 17.8g | 14.5g | 19.4g | 14.6g | 19.5g | 14.6g | 19.5g | 14.6g | 19.5g | 14.6g | 19.5g |
| | 18.7g | 19.4g | 12.6g | 22.5g | 19.3g | 20.0g | 15.9g | 78.8g | 16.2g | 79.1g | 16.2g | 79.1g | 16.2g | 79.1g | 16.2g | 79.1g |
| | 653mg | 654mg | 853mg | 854mg | 552mg | 553mg | 475mg | 476mg | 663mg | 664mg | 663mg | 664mg | 663mg | 664mg | 663mg | 664mg |
| 461mg | 533mg | 569mg | 641mg | 532mg | 604mg | 441mg | 513mg | 516mg | 588mg | 516mg | 588mg | 516mg | 588mg | 516mg | 588mg | |
| 184mg | 261mg | 221mg | 298mg | 140mg | 217mg | 178mg | 255mg | 188mg | 265mg | 188mg | 265mg | 188mg | 265mg | 188mg | 265mg | |
| 1.7g | 1.7g | 2.2g | 2.2g | 1.4g | 1.4g | 1.2g | 1.2g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | |
| 夕食 | ★ごはん180g 肉野菜炒め 麺とえのきのさっと煮 オクラとももろのピーマン味噌和え | | | ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ | | | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ | | | ★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし コールスローサラダ | | | ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 牛肉とひじきの炒め煮 たたきごぼう | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | |
| | 576kcal | 13.3g | 18.2g | 243kcal | 11.6g | 22.5g | 605kcal | 12.9g | 17.8g | 587kcal | 14.5g | 19.4g | 297kcal | 14.6g | 19.5g | |
| | 576kcal | 18.7g | 19.4g | 533kcal | 12.6g | 22.5g | 605kcal | 17.8g | 19.6g | 587kcal | 19.4g | 20.0g | 297kcal | 19.1g | 19.8g | |
| | 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 |
| | 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 | 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 | 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 | たんぱく質 |
| | 13.3g | 18.2g | 11.6g | 22.5g | 12.9g | 17.8g | 14.5g | 19.4g | 14.6g | 19.5g | 14.6g | 19.5g | 14.6g | 19.5g | 14.6g | 19.5g |
| | 18.7g | 19.4g | 12.6g | 22.5g | 19.3g | 20.0g | 15.9g | 78.8g | 16.2g | 79.1g | 16.2g | 79.1g | 16.2g | 79.1g | 16.2g | 79.1g |
| | 653mg | 654mg | 853mg | 854mg | 552mg | 553mg | 475mg | 476mg | 663mg | 664mg | 663mg | 664mg | 663mg | 664mg | 663mg | 664mg |
| | 461mg | 533mg | 569mg | 641mg | 532mg | 604mg | 441mg | 513mg | 516mg | 588mg | 516mg | 588mg | 516mg | 588mg | 516mg | 588mg |
| 184mg | 261mg | 221mg | 298mg | 140mg | 217mg | 178mg | 255mg | 188mg | 265mg | 188mg | 265mg | 188mg | 265mg | 188mg | 265mg | |
| 1.7g | 1.7g | 2.2g | 2.2g | 1.4g | 1.4g | 1.2g | 1.2g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | |
| 合計 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | |
| | 1653kcal | 39.0g | 48.0g | 780kcal | 39.6g | 41.2g | 1688kcal | 39.4g | 47.3g | 1717kcal | 42.6g | 48.5g | 772kcal | 39.5g | 46.7g | |
| | 1653kcal | 53.7g | 50.1g | 1650kcal | 54.3g | 43.3g | 1688kcal | 54.1g | 49.4g | 1717kcal | 57.3g | 50.6g | 772kcal | 54.2g | 48.8g | |
| | 237.3g | 48.6g | 237.3g | 62.0g | 250.7g | 58.5g | 247.2g | 58.7g | 247.4g | 247.4g | 58.7g | 247.4g | 46.6g | 235.3g | | |
| | 1748mg | 1748mg | 2243mg | 2246mg | 1673mg | 1676mg | 1941mg | 1944mg | 1921mg | 1924mg | 1941mg | 1944mg | 1921mg | 1924mg | | |
| | 1745mg | 1745mg | 1544mg | 1760mg | 1523mg | 1739mg | 1512mg | 1728mg | 1369mg | 1585mg | 1369mg | 1585mg | 1369mg | 1585mg | | |
| | 539mg | 770mg | 535mg | 766mg | 517mg | 748mg | 441mg | 672mg | 515mg | 746mg | 515mg | 746mg | 515mg | 746mg | | |
| | 4.5g | 4.5g | 5.7g | 5.7g | 4.2g | 4.2g | 5.0g | 5.0g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| | | 1781kcal | 39.8g | 48.2g | 906kcal | 40.2g | 41.4g | 1816kcal | 40.2g | 49.6g | 1813kcal | 43.4g | 50.8g | 900kcal | 40.3g | 47.9g |
| 1781kcal | | 54.5g | 50.3g | 906kcal | 54.9g | 43.5g | 1816kcal | 54.9g | 49.6g | 1813kcal | 58.1g | 50.8g | 900kcal | 55.0g | 49.0g | |
| 268.2g | | 79.5g | 268.2g | 89.4g | 281.2g | 89.4g | 278.1g | 89.4g | 278.1g | 278.1g | 89.4g | 278.1g | 46.6g | 266.2g | | |
| 1751mg | | 1751mg | 2245mg | 2248mg | 1679mg | 1682mg | 1947mg | 1950mg | 1927mg | 1930mg | 1947mg | 1950mg | 1927mg | 1930mg | | |
| 1649mg | | 1649mg | 1544mg | 1874mg | 1523mg | 1859mg | 1512mg | 1841mg | 1369mg | 1705mg | 1369mg | 1841mg | 1369mg | 1705mg | | |
| 539mg | | 784mg | 535mg | 772mg | 517mg | 762mg | 441mg | 684mg | 515mg | 760mg | 515mg | 684mg | 515mg | 760mg | | |
| 4.5g | | 4.5g | 5.7g | 5.7g | 4.2g | 4.2g | 5.0g | 5.0g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | 4.9g | |

お食事の作り方

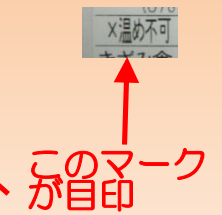


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 2月3日(月) | | 2月4日(火) | | 2月5日(水) | | 2月6日(木) | | 2月7日(金) | | | | | | |
|--------|--|---------|---|-------|--|----------|---|---------|---|-------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 中華うま煮 卵乳麦か 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 乳麦 竹輪のごま炒め 麦 若芽ともやしの酢の物 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 麦 人参の炒りたら子 麦 一夜漬(白菜昆布) 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 卵乳麦 ひじきの具だくさん煮 麦 キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 麦 食べるトマトスープ 麦 青梗菜の中華和え 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 | 175kcal | 445kcal | エネルギー | 155kcal | 429kcal | エネルギー | 120kcal | 394kcal | エネルギー | 164kcal | 436kcal | エネルギー | 156kcal | 430kcal |
| | 蛋白質 | 7.0g | 12.9g | 蛋白質 | 10.5g | 16.3g | 蛋白質 | 4.9g | 11.1g | 蛋白質 | 7.8g | 13.8g | 蛋白質 | 9.1g | 15.0g |
| | 脂質 | 7.4g | 8.3g | 脂質 | 6.7g | 7.6g | 脂質 | 3.8g | 4.8g | 脂質 | 8.5g | 9.4g | 脂質 | 7.3g | 8.2g |
| | 炭水化物 | 18.5g | 75.7g | 炭水化物 | 13.4g | 71.6g | 炭水化物 | 17.0g | 74.6g | 炭水化物 | 14.4g | 71.8g | 炭水化物 | 12.6g | 70.8g |
| ナトリウム | 614mg | 1055mg | ナトリウム | 777mg | 1218mg | ナトリウム | 461mg | 903mg | ナトリウム | 681mg | 1125mg | ナトリウム | 646mg | 1087mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 麦 ピーマンのおかか和え 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 パンバンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 麦 塩枝豆 麦 パスタのクリーム煮 乳麦 野菜のおひたし 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 麦落 大豆とごぼうの味噌炒め 麦 若芽と春雨のサラダ 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 麦 枝豆のペペロンチーノ風 麦 ふきと人参の甘露煮 麦 キャベツのピーナッツ和え 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 | 520kcal | エネルギー | 288kcal | 560kcal | エネルギー | 251kcal | 527kcal | エネルギー | 261kcal | 527kcal | エネルギー | 219kcal | 496kcal |
| | 蛋白質 | 11.6g | 17.4g | 蛋白質 | 17.6g | 23.9g | 蛋白質 | 11.8g | 18.2g | 蛋白質 | 13.8g | 19.5g | 蛋白質 | 11.9g | 18.3g |
| | 脂質 | 14.7g | 15.6g | 脂質 | 14.0g | 15.0g | 脂質 | 12.0g | 13.7g | 脂質 | 13.3g | 14.2g | 脂質 | 11.9g | 13.6g |
| | 炭水化物 | 20.0g | 76.5g | 炭水化物 | 19.6g | 76.8g | 炭水化物 | 22.5g | 78.9g | 炭水化物 | 22.4g | 78.8g | 炭水化物 | 16.0g | 72.4g |
| ナトリウム | 895mg | 1362mg | ナトリウム | 686mg | 1127mg | ナトリウム | 876mg | 1318mg | ナトリウム | 752mg | 1194mg | ナトリウム | 737mg | 1180mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g 蕪とつくねの煮物 卵乳麦 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 キャベツとザーサイのナムル 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 人参煮 麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 ポテトマサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 卵乳麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 乳麦落 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麦 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 麦 菜の花 麦 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 麦 切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁 麦 | | ★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 乳麦 麩の野菜あんかけ 麦 もやしと蒸し鶏のナムル 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 | 234kcal | 503kcal | エネルギー | 285kcal | 563kcal | エネルギー | 308kcal | 575kcal | エネルギー | 223kcal | 495kcal | エネルギー | 254kcal | 521kcal |
| | 蛋白質 | 13.4g | 19.5g | 蛋白質 | 7.8g | 14.4g | 蛋白質 | 12.4g | 18.0g | 蛋白質 | 18.4g | 24.7g | 蛋白質 | 15.2g | 21.0g |
| | 脂質 | 10.6g | 11.6g | 脂質 | 17.6g | 19.3g | 脂質 | 18.3g | 19.2g | 脂質 | 8.4g | 9.4g | 脂質 | 12.5g | 13.4g |
| | 炭水化物 | 21.9g | 78.4g | 炭水化物 | 22.2g | 78.8g | 炭水化物 | 24.8g | 81.2g | 炭水化物 | 17.7g | 75.0g | 炭水化物 | 18.1g | 74.6g |
| ナトリウム | 779mg | 1222mg | ナトリウム | 842mg | 1286mg | ナトリウム | 936mg | 1380mg | ナトリウム | 746mg | 1212mg | ナトリウム | 1162mg | 1604mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 3.0g | 4.1g | |
| 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 | 663kcal | 1468kcal | エネルギー | 728kcal | 1552kcal | エネルギー | 679kcal | 1496kcal | エネルギー | 648kcal | 1458kcal | エネルギー | 629kcal | 1447kcal |
| | 蛋白質 | 32.0g | 49.8g | 蛋白質 | 35.9g | 54.6g | 蛋白質 | 29.1g | 47.3g | 蛋白質 | 40.0g | 58.0g | 蛋白質 | 36.2g | 54.3g |
| | 脂質 | 32.7g | 35.5g | 脂質 | 38.3g | 41.9g | 脂質 | 34.1g | 37.7g | 脂質 | 30.2g | 33.0g | 脂質 | 31.7g | 35.2g |
| | 炭水化物 | 60.4g | 230.6g | 炭水化物 | 55.2g | 227.2g | 炭水化物 | 64.3g | 234.7g | 炭水化物 | 54.5g | 225.6g | 炭水化物 | 46.7g | 217.8g |
| | ナトリウム | 2288mg | 3639mg | ナトリウム | 2305mg | 3631mg | ナトリウム | 2273mg | 3601mg | ナトリウム | 2179mg | 3531mg | ナトリウム | 2545mg | 3871mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.0g | 食塩相当量 | 6.5g | 9.9g | |

★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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

| | 2月3日(月) | | 2月4日(火) | | 2月5日(水) | | 2月6日(木) | | 2月7日(金) | | | | | | | |
|--------|---------------|----------|-------------|------------|----------------|-------------|-------------------|--------------|-----------|---------------|---------------|--------------|---------|----------------|----------|---|
| 朝 食 | ★全粥240g | 厚焼玉子 | 卵麦 | 鶏肉と冬野菜の洋風煮 | 乳麦 | さつまいもと豚肉の揚煮 | 麦 | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | 玉ねぎと高野豆腐の煮物 | 麦 | | | | | |
| | 中華うま煮 | 卵乳麦か | 竹輪のごま炒め | 麦 | 人参の炒りたら子 | 麦 | ひじきの具だくさん煮 | 麦 | 食べるトマトスープ | 麦 | 麦 | | | | | |
| | 和風スパゲティ | 乳麦 | 若芽ともやしの酢の物 | 麦 | 一夜漬(白菜昆布) | 麦 | キャベツサラダ | 卵乳麦 | 青梗菜の中華和え | 麦 | 麦 | | | | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | | | | |
| エネルギー | 175kcal | 334kcal | エネルギー | 155kcal | 314kcal | エネルギー | 120kcal | 279kcal | エネルギー | 164kcal | 323kcal | エネルギー | 156kcal | 315kcal | | |
| 蛋白質 | 7.0g | 10.7g | 蛋白質 | 10.5g | 14.2g | 蛋白質 | 4.9g | 8.6g | 蛋白質 | 7.8g | 11.5g | 蛋白質 | 9.1g | 12.8g | | |
| 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 6.7g | 7.4g | 脂質 | 3.8g | 4.5g | 脂質 | 8.5g | 9.2g | 脂質 | 7.3g | 8.0g | | |
| 炭水化物 | 18.5g | 51.5g | 炭水化物 | 13.4g | 46.4g | 炭水化物 | 17.0g | 50.0g | 炭水化物 | 14.4g | 47.4g | 炭水化物 | 12.6g | 45.6g | | |
| ナトリウム | 614mg | 1054mg | ナトリウム | 777mg | 1217mg | ナトリウム | 461mg | 901mg | ナトリウム | 681mg | 1121mg | ナトリウム | 646mg | 1086mg | | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | | |
| 昼 食 | ★全粥240g | ハッシュドポーク | 乳麦 | ★全粥240g | ブリの幽庵焼 | 麦 | ★全粥240g | ヤンニョムチキン風 | 麦 | ★全粥240g | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 麦 | ★全粥240g | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | |
| | ブロッコリーの煮物 | 麦 | ピーマンのおかか和え | 麦 | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | パスタのクリーム煮 | 乳麦 | 麦落 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦 | 枝豆のペペロンチーノ風 | 麦 | ふきと人参の甘露煮 | 麦 | |
| | ひじきの柚子胡椒マヨ | 卵麦 | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | パスタのクリーム煮 | 乳麦 | 野菜のおひたし | 麦 | 麦落 | 若芽と春雨のサラダ | 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 | ★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 | 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 | 288kcal | 447kcal | エネルギー | 251kcal | 410kcal | エネルギー | 261kcal | 420kcal | エネルギー | 219kcal | 378kcal | | |
| 蛋白質 | 11.6g | 15.3g | 蛋白質 | 17.6g | 21.3g | 蛋白質 | 11.8g | 15.5g | 蛋白質 | 13.8g | 17.5g | 蛋白質 | 11.9g | 15.6g | | |
| 脂質 | 14.7g | 15.4g | 脂質 | 14.0g | 14.7g | 脂質 | 12.0g | 12.7g | 脂質 | 13.3g | 14.0g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | | |
| 炭水化物 | 20.0g | 53.0g | 炭水化物 | 19.6g | 52.6g | 炭水化物 | 22.5g | 55.5g | 炭水化物 | 22.4g | 55.4g | 炭水化物 | 16.0g | 49.0g | | |
| ナトリウム | 895mg | 1335mg | ナトリウム | 686mg | 1126mg | ナトリウム | 876mg | 1316mg | ナトリウム | 752mg | 1192mg | ナトリウム | 737mg | 1177mg | | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 蕪とつくねの煮物 | 卵乳麦 | ★全粥240g | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦 | ★全粥240g | やわらかメンチカツ | 卵乳麦 | ★全粥240g | あぶらかれい生姜煮 | 麦 | ★全粥240g | 豚肉とコーンのペッパー丼の具 | 乳麦 | |
| | 鶏肉と大豆の生姜煮 | 麦 | 人参煮 | 麦 | 赤ピーマンと玉ねぎのソテー | 乳麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 麦 | 豚バラとじゃが芋の山椒炒め | 麦 | もやしと蒸し鶏のナムル | 麦 | 麦 | | |
| | キャベツとザーサイのナムル | 麦 | 切干大根と豚肉の炒め物 | 麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦 | 麦落 | 切干と人参のハリハリ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | |
| エネルギー | 234kcal | 393kcal | エネルギー | 285kcal | 444kcal | エネルギー | 308kcal | 467kcal | エネルギー | 223kcal | 382kcal | エネルギー | 254kcal | 413kcal | | |
| 蛋白質 | 13.4g | 17.1g | 蛋白質 | 7.8g | 11.5g | 蛋白質 | 12.4g | 16.1g | 蛋白質 | 18.4g | 22.1g | 蛋白質 | 15.2g | 18.9g | | |
| 脂質 | 10.6g | 11.3g | 脂質 | 17.6g | 18.3g | 脂質 | 18.3g | 19.0g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | | |
| 炭水化物 | 21.9g | 54.9g | 炭水化物 | 22.2g | 55.2g | 炭水化物 | 24.8g | 57.8g | 炭水化物 | 17.7g | 50.7g | 炭水化物 | 18.1g | 51.1g | | |
| ナトリウム | 779mg | 1219mg | ナトリウム | 842mg | 1282mg | ナトリウム | 936mg | 1376mg | ナトリウム | 746mg | 1186mg | ナトリウム | 1162mg | 1602mg | | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 3.0g | 4.1g | | |
| 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 | 663kcal | 1140kcal | エネルギー | 728kcal | 1205kcal | エネルギー | 679kcal | 1156kcal | エネルギー | 648kcal | 1125kcal | エネルギー | 629kcal | 1106kcal | |
| | 蛋白質 | 32.0g | 43.1g | 蛋白質 | 35.9g | 47.0g | 蛋白質 | 29.1g | 40.2g | 蛋白質 | 40.0g | 51.1g | 蛋白質 | 36.2g | 47.3g | |
| | 脂質 | 32.7g | 34.8g | 脂質 | 38.3g | 40.4g | 脂質 | 34.1g | 36.2g | 脂質 | 30.2g | 32.3g | 脂質 | 31.7g | 33.8g | |
| | 炭水化物 | 60.4g | 159.4g | 炭水化物 | 55.2g | 154.2g | 炭水化物 | 64.3g | 163.3g | 炭水化物 | 54.5g | 153.5g | 炭水化物 | 46.7g | 145.7g | |
| ナトリウム | 2288mg | 3608mg | ナトリウム | 2305mg | 3625mg | ナトリウム | 2273mg | 3593mg | ナトリウム | 2179mg | 3499mg | ナトリウム | 2545mg | 3865mg | | |
| 食塩相当量 | 5.9g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 | 6.5g | 9.9g | | |

★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

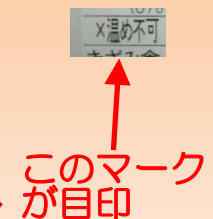


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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3日(月) | | | 2月4日(火) | | | 2月5日(水) | | | 2月6日(木) | | | 2月7日(金) | | |
|-------|-------------|---------|----------|----------|------------|----------|--------------|-----------|-------------|---------|-----------|---------|-----------|------------|---------|--|
| 朝 | ★全粥240g | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | ★全粥240g | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | ★全粥240g | 豚すき | 乳麦 | 切干大根煮 | 乳麦 | |
| | 一夜漬 | 乳麦 | 若芽のゴマ酢和え | 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 | 105kcal | 279kcal | エネルギー | 103kcal | 277kcal | エネルギー | 143kcal | 317kcal | エネルギー | 96kcal | 270kcal | エネルギー | 91kcal | 265kcal | |
| | 蛋白質 | 2.6g | 6.4g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 4.0g | 7.8g | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 3.1g | 6.9g | |
| | 脂質 | 4.8g | 5.5g | 脂質 | 4.2g | 4.9g | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 3.3g | 4.0g | |
| | 炭水化物 | 13.3g | 51.7g | 炭水化物 | 13.0g | 51.4g | 炭水化物 | 17.5g | 55.9g | 炭水化物 | 11.1g | 49.5g | 炭水化物 | 12.2g | 50.6g | |
| | ナトリウム | 584mg | 1107mg | ナトリウム | 462mg | 985mg | ナトリウム | 612mg | 1135mg | ナトリウム | 631mg | 1154mg | ナトリウム | 572mg | 1095mg | |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | |
| 昼 | ★全粥240g | 白身の味噌煮 | 乳麦 | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | ★全粥240g | 鮭の西京焼 | 乳麦 | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | ★全粥240g | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | |
| | 大根の千切煮 | 乳麦 | 昆布煮豆 | 乳麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | ★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 | 169kcal | 343kcal | エネルギー | 193kcal | 367kcal | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 162kcal | 336kcal | エネルギー | 211kcal | 385kcal | |
| | 蛋白質 | 8.9g | 12.7g | 蛋白質 | 8.3g | 12.1g | 蛋白質 | 8.0g | 11.8g | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | 蛋白質 | 10.8g | 14.6g | |
| | 脂質 | 7.2g | 7.9g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | |
| | 炭水化物 | 17.3g | 55.7g | 炭水化物 | 17.6g | 56.0g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 炭水化物 | 19.3g | 57.7g | 炭水化物 | 20.2g | 58.6g | |
| | ナトリウム | 936mg | 1459mg | ナトリウム | 819mg | 1342mg | ナトリウム | 868mg | 1391mg | ナトリウム | 736mg | 1259mg | ナトリウム | 931mg | 1454mg | |
| | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | |
| 夕 | ★全粥240g | とんかつ | 卵乳麦 | ★全粥240g | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | |
| | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | がんと煮 | 麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | ★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 | 286kcal | 461kcal | エネルギー | 208kcal | 382kcal | エネルギー | 173kcal | 347kcal | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 161kcal | 335kcal | |
| | 蛋白質 | 4.6g | 8.4g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 | 6.7g | 10.5g | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 蛋白質 | 6.4g | 10.2g | |
| | 脂質 | 20.6g | 21.3g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | 脂質 | 9.7g | 10.4g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 7.5g | 8.2g | |
| | 炭水化物 | 20.2g | 58.7g | 炭水化物 | 17.8g | 56.2g | 炭水化物 | 15.3g | 53.7g | 炭水化物 | 23.1g | 61.5g | 炭水化物 | 17.0g | 55.4g | |
| | ナトリウム | 815mg | 1336mg | ナトリウム | 871mg | 1394mg | ナトリウム | 726mg | 1249mg | ナトリウム | 761mg | 1284mg | ナトリウム | 870mg | 1393mg | |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 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 | 560kcal | 1083kcal | エネルギー | 504kcal | 1026kcal | エネルギー | 512kcal | 1034kcal | エネルギー | 454kcal | 976kcal | エネルギー | 463kcal | 985kcal | |
| | 蛋白質 | 16.1g | 27.5g | 蛋白質 | 18.1g | 29.5g | 蛋白質 | 18.7g | 30.1g | 蛋白質 | 20.9g | 32.3g | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | |
| | 脂質 | 32.6g | 34.7g | 脂質 | 25.7g | 27.8g | 脂質 | 25.0g | 27.1g | 脂質 | 18.1g | 20.2g | 脂質 | 20.7g | 22.8g | |
| | 炭水化物 | 50.8g | 166.1g | 炭水化物 | 48.4g | 163.6g | 炭水化物 | 54.1g | 169.3g | 炭水化物 | 53.5g | 168.7g | 炭水化物 | 49.4g | 164.6g | |
| ナトリウム | 2335mg | 3902mg | ナトリウム | 2152mg | 3721mg | ナトリウム | 2206mg | 3775mg | ナトリウム | 2128mg | 3697mg | ナトリウム | 2373mg | 3942mg | | |
| 食塩相当量 | 6.0g | 9.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 9.4g | 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。

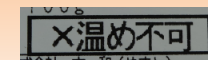
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



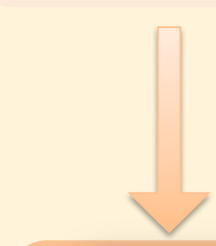
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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