

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	鶏じゃが煮	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味					
	麦	煮生酢	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物					
	卵	★味噌汁(若芽・白菜)	卵	若芽と蒲鉾の和え物	卵	★味噌汁(若芽・キャベツ)	卵	大根の甘酢漬け	卵	★味噌汁(豆腐・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	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
昼食	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.3g	14.7g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	12.9g	68.7g
	ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	812mg	ナトリウム	687mg	913mg
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
間食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼					
	麦	きのこソテー	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ピーマンのおかか和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆					
	卵	ブロッコリーの玉子とじ	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	ネギ味噌炒め	卵	もすくの酢の物	卵	大根と鶏肉の味噌煮					
	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	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	496kcal
夕食	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	19.9g	25.0g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.3g	11.1g
	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	16.2g	71.1g
	ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	650mg	878mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g
合計	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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					
	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	フリの味噌焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ					
	麦	うま塩キャベツ	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め					
	卵	鶏肉と小松菜煮	卵	鶏肉とオクラの中華風	卵	大根とベーコンの煮物	卵	豚肉と里芋のごま煮	卵	春雨のピーナツ和え					
	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	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	232kcal	486kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.8g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	11.3g	12.1g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	19.8g	74.2g
	ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	811mg	959mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.4g
合計(間食込)	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	635kcal	1413kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	649kcal	1432kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	40.3g	56.5g	たんぱく質	41.0g	57.3g	たんぱく質	41.2g	57.7g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	33.1g	35.7g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	44.3g	208.8g	炭水化物	48.7g	214.4g	炭水化物	48.9g	214.0g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2068mg	2695mg	ナトリウム	1974mg	2600mg	ナトリウム	2148mg	2750mg
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal	エネルギー	850kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	48.6g	65.1g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	40.2g	42.8g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	72.1g	236.6g	炭水化物	80.6g	246.3g	炭水化物	77.8g	242.9g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2144mg	2771mg	ナトリウム	2048mg	2674mg	ナトリウム	2225mg	2827mg

## お食事の作り方

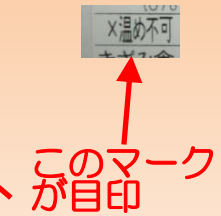


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼き玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	
	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	
たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	
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	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮揚げ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	
	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.6g	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.3g	
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.8g	
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	614mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	
	◎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	★ごはん120g	まぐろカツ	★ごはん120g	ポークチャップ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	ブリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	鶏	
	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	煮	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	259kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.1g	
脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	13.1g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.1g	
ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	776mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	659kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g
	炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	48.7g
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1974mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	866kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.1g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.2g
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	80.6g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2048mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	

※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

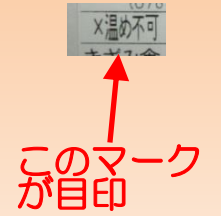


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		
朝食	★ごはん150g	豆麩ステーキ	卵	★ごはん150g	油揚げの玉子とし	卵	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	卵	★ごはん150g	鶏肉のチリソース煮	
		野菜炒め	卵		大根とひじきの煮物	卵		キャベツとザーサイ炒め	卵		パスタのクリーム煮	
		かぼちゃのクリームサラダ	卵		揚げナスのめかぶ和え	卵		揚げナスと玉ねぎの煮物	卵		大根なます	
		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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	★ごはん150g	酢豚	乳	★ごはん150g	野菜コロツケ	卵	★ごはん150g	白身フライ	
		ジャガ芋きんぴら	麦		オニオンソテー	麦		オニオンソテー	卵		人参のきんぴら	
		玉子スハサラダ	卵		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵		豚肉のマヨマスタード炒め	卵		ジャガ芋のカレー煮	
		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	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
間食	◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎バナナ(缶) 1/5g		
	★ごはん150g	カルビ茸の具	麦	★ごはん150g	オニオンソテー	乳	★ごはん150g	ボークソテー	麦	★ごはん150g	鯖の塩焼	卵
		ツナあっさり煮	麦		スパソテー	乳		野菜たっぷりマリネ炒め	麦		人参のレモン煮	卵
		キャベツのピーナツ和え	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		れんこんサラダ	卵		里羊のおろし揚げ出し	卵
		ポテトサラダ	卵		ポテトサラダ	卵		コールスローサラダ	卵		オクラとそばろのピーナツ味噌和え	卵
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
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	27.0g	79.8g
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	86.1g	244.5g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	1476mg	1479mg
合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal
たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.7g	63.5g	
炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.3g	259.7g	
ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1477mg	1480mg	

## お食事の作り方

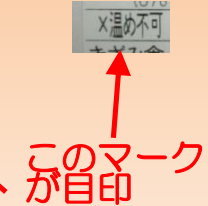


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のバ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。  
 ※ナトリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかつのみの組合員様は★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

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉のマヨマスタード炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とサーサルの香味春雨 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉とじめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中巻中華サラダ		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 鮎とえのきのさっと煮 キャベツとウインナーのソテー			
	エネルギー	206kcal	496kcal	242kcal	532kcal	191kcal	481kcal	188kcal	478kcal	172kcal	462kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.8g	7.8g	12.7g	10.5g	15.4g	8.3g	13.2g	9.7g	14.6g	
	脂質	13.6g	14.3g	15.9g	16.6g	7.9g	8.6g	10.3g	11.0g	9.6g	10.3g	
	炭水化物	11.6g	74.5g	16.2g	79.1g	19.9g	82.8g	15.3g	78.2g	12.6g	75.5g	
	ナトリウム	626mg	627mg	545mg	546mg	754mg	755mg	783mg	784mg	571mg	572mg	
	カリウム	373mg	445mg	302mg	374mg	476mg	428mg	294mg	366mg	521mg	593mg	
	リン	124mg	201mg	93mg	170mg	146mg	223mg	119mg	196mg	150mg	227mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 春雨の五目炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		
エネルギー		315kcal	605kcal	272kcal	562kcal	339kcal	629kcal	291kcal	581kcal	316kcal	606kcal	
たんぱく質		13.7g	18.6g	13.4g	18.3g	12.1g	17.0g	13.9g	18.8g	17.5g	22.4g	
脂質		19.6g	20.3g	15.5g	16.2g	23.3g	24.0g	19.2g	19.9g	18.1g	18.8g	
炭水化物		20.1g	83.0g	18.5g	81.4g	21.6g	84.5g	14.7g	77.6g	19.6g	82.5g	
ナトリウム		632mg	633mg	759mg	760mg	823mg	824mg	538mg	539mg	630mg	631mg	
カリウム		364mg	436mg	472mg	544mg	491mg	563mg	534mg	606mg	547mg	619mg	
リン		174mg	251mg	155mg	232mg	148mg	225mg	143mg	220mg	204mg	281mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	エネルギー	180kcal	180kcal	180kcal	180kcal	180kcal	180kcal	180kcal	180kcal	180kcal		
	たんぱく質	...	...	...	...	...	...	...	...	...		
	脂質	...	...	...	...	...	...	...	...	...		
	炭水化物	...	...	...	...	...	...	...	...	...		
	ナトリウム	...	...	...	...	...	...	...	...	...		
	カリウム	...	...	...	...	...	...	...	...	...		
	リン	...	...	...	...	...	...	...	...	...		
	食塩相当量	...	...	...	...	...	...	...	...	...		
	夕食	★ごはん180g 肉団子とたまごの黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひだし 菜の花のツナごま和え		
エネルギー		313kcal	603kcal	275kcal	565kcal	255kcal	545kcal	280kcal	570kcal	271kcal	561kcal	
たんぱく質		15.1g	20.0g	18.1g	23.0g	16.8g	21.7g	16.5g	21.4g	11.4g	16.3g	
脂質		10.2g	10.9g	13.5g	14.2g	10.5g	11.2g	16.7g	17.4g	14.7g	15.4g	
炭水化物		43.3g	106.2g	19.3g	82.2g	23.7g	86.6g	16.0g	78.9g	23.8g	86.7g	
ナトリウム		825mg	826mg	692mg	693mg	637mg	638mg	714mg	715mg	651mg	652mg	
カリウム		841mg	913mg	640mg	712mg	611mg	683mg	454mg	526mg	439mg	511mg	
リン		228mg	305mg	227mg	304mg	193mg	270mg	178mg	255mg	160mg	237mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
合計		エネルギー	834kcal	1704kcal	789kcal	1659kcal	785kcal	1655kcal	759kcal	1629kcal	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	39.3g	54.0g	39.4g	54.1g	38.7g	53.4g	38.6g	53.3g	
	脂質	43.4g	45.5g	44.9g	47.0g	41.7g	43.8g	46.2g	48.3g	42.4g	44.5g	
	炭水化物	75.0g	263.7g	54.0g	242.7g	65.2g	253.9g	46.0g	234.7g	56.0g	244.7g	
	ナトリウム	2083mg	2086mg	1996mg	1999mg	2214mg	2217mg	2035mg	2038mg	1852mg	1855mg	
	カリウム	1578mg	1794mg	1414mg	1630mg	1578mg	1794mg	1282mg	1498mg	1507mg	1723mg	
	リン	526mg	757mg	475mg	706mg	487mg	718mg	440mg	671mg	514mg	745mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	962kcal	1832kcal	917kcal	1787kcal	881kcal	1751kcal	885kcal	1755kcal	887kcal	1757kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	40.1g	54.8g	40.2g	54.9g	39.3g	54.0g	39.4g	54.1g
脂質		43.6g	45.7g	45.1g	47.2g	41.9g	44.0g	46.4g	48.5g	42.6g	44.7g	
炭水化物		105.9g	294.6g	84.9g	273.6g	88.2g	276.9g	76.5g	265.2g	86.9g	275.6g	
ナトリウム		2089mg	2092mg	2002mg	2005mg	2220mg	2223mg	2037mg	2040mg	1858mg	1861mg	
カリウム		1698mg	1914mg	1534mg	1750mg	1691mg	1907mg	1396mg	1612mg	1627mg	1843mg	
リン		540mg	771mg	489mg	720mg	499mg	730mg	446mg	677mg	528mg	759mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	4.8g	4.8g	

## お食事の作り方

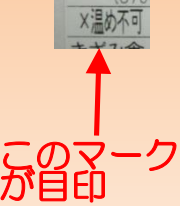


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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。  
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17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)	
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦 麦
	食	栄養価 エネルギー 163kcal 蛋白質 5.5g 脂質 8.4g 炭水化物 16.1g ナトリウム 516mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 152kcal 蛋白質 4.9g 脂質 8.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 145kcal 蛋白質 4.0g 脂質 8.3g 炭水化物 13.1g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 151kcal 蛋白質 3.8g 脂質 7.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 117kcal 蛋白質 6.8g 脂質 5.5g 炭水化物 11.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 豚バラとこんにやくの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	麦 卵乳麦 麦 麦
	食	栄養価 エネルギー 258kcal 蛋白質 8.2g 脂質 17.5g 炭水化物 17.4g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 260kcal 蛋白質 13.0g 脂質 11.7g 炭水化物 24.5g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 265kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 231kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 33.7g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	麦 卵乳麦 麦 麦
	食	栄養価 エネルギー 243kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.3g 炭水化物 18.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 208kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.4g 炭水化物 16.2g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 250kcal 蛋白質 9.6g 脂質 15.4g 炭水化物 20.4g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 235kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 26.8g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 266kcal 蛋白質 11.6g 脂質 17.0g 炭水化物 18.2g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
合	栄養価 エネルギー 664kcal 蛋白質 28.9g 脂質 38.2g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 620kcal 蛋白質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2369mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 660kcal 蛋白質 30.8g 脂質 36.4g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2527mg 食塩相当量 6.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 675kcal 蛋白質 31.6g 脂質 33.0g 炭水化物 61.3g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 614kcal 蛋白質 29.6g 脂質 28.1g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2046mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 1434kcal 蛋白質 48.1g 脂質 31.7g 炭水化物 234.1g ナトリウム 3397mg 食塩相当量 8.6g
	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。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。									

## お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	★全粥240g	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦
		さつま芋と小松菜の煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		里芋のそぼろ煮	麦		ウインナーときのこの炒め物	麦
		ハムの和風サラダ	卵乳麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		ーロナスのオランダ煮	麦		切干と小松菜の煮物	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦
昼 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	163kcal	322kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	117kcal	276kcal
	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	6.8g	10.5g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.1g	7.8g
夕 食	★全粥240g	ロールキャベツの中華風	卵乳麦	★全粥240g	肉じゃが	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦	★全粥240g	田楽煮	麦
		オニオンソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		天ぷらのタレ	麦		麵と豚肉のチャンプルー	卵乳麦
		豚バラとこんにゃくの煮物	麦		たたきごぼう	麦		人参のきな粉和え	麦		白花豆煮	麦
		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		★味噌汁	麦
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal
	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	29.6g	40.7g
	脂質	38.2g	40.3g	脂質	29.2g	31.3g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	33.0g	35.1g

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

## お食事の作り方

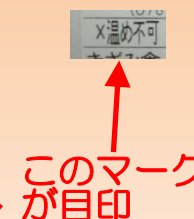


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

		2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		
朝	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★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)	若竹煮	麦	★味噌汁(とろみ)	大根なます	麦	★味噌汁(とろみ)	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬
食	★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	★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
	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	たんぱく質	4.5g	8.3g	たんぱく質	4.4g	8.2g	たんぱく質	2.3g	6.1g	たんぱく質	5.2g	9.0g
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	鶏肉のすき焼き煮	麦	★味噌汁(とろみ)	野菜の味噌風味	乳麦	鶏の西京焼き
食	★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	★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
	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	たんぱく質	7.4g	11.2g	たんぱく質	9.2g	13.0g	たんぱく質	6.2g	10.0g	たんぱく質	8.0g	11.8g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg
	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦
	大豆大根煮	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	昆布煮豆	乳麦	★味噌汁(とろみ)	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	和風煮込みハンバーグ
食	★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	★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
	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	たんぱく質	4.8g	8.6g	たんぱく質	6.3g	10.1g	たんぱく質	11.2g	15.0g	たんぱく質	5.1g	8.9g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.9g	53.3g
	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	899mg	1422mg	ナトリウム	703mg	1226mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
合	★全粥240g	ハムとブロccoliのマリネ	卵乳麦	★全粥240g	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★全粥240g	青菜のおひたし	乳麦	★全粥240g	白菜と若芽の煮物	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	★味噌汁(とろみ)	麦
計	★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	★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
	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	たんぱく質	16.7g	28.1g	たんぱく質	19.9g	31.3g	たんぱく質	19.7g	31.1g	たんぱく質	18.3g	29.7g
	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g
	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	45.6g	160.8g
	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2184mg	3753mg	ナトリウム	2128mg	3697mg
	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	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。

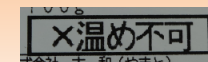
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



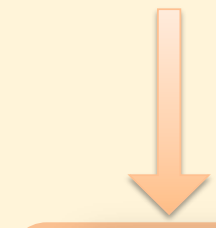
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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