

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3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		
	乳麦	落	えび団子とかぶの煮物	卵麦	え	千草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦	
	小麦	大根とひじきのうま煮	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	
	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ	卵乳麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	大根の甘酢漬け	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	卵乳麦	
	★味噌汁	(若芽・しめじ)	★味噌汁	(揚げ・白菜)	★味噌汁	(豆腐・小松菜)	★味噌汁	(巻麩・揚げ)	★味噌汁	(揚げ・キャベツ)	★味噌汁	
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	188kcal	443kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	162kcal	430kcal	
たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.8g	16.1g	
脂質	10.2g	11.0g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	
炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.9g	72.7g	
ナトリウム	692mg	943mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	611mg	837mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	乳麦	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚のカレー揚げ	小麦	鶏肉のごま焼き	小麦	鯖の磯辺焼き	小麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		
	小麦	ケチャップ(小袋)	小麦	きのこソテー	小麦	ビーマンソテー	小麦	法蓮草の煮びたし	小麦	ひじきの具だくさん煮		
	卵乳麦	オクラのペロンペロン	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	大根の柚香煮	卵乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	インゲンのごま和え		
	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	小麦	菜の花の菜種和え	小麦	じゃが芋の中華風サラダ	小麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)		
★味噌汁	(白菜・ごま味噌和え)	★味噌汁	(しめじ・切干)	★味噌汁	(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁	(白菜・人参)	★味噌汁				
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	509kcal	
たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g	20.2g	
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg	976mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳	180g	◎牛乳	180g	◎牛乳	180g	◎牛乳	180g	◎牛乳	180g		
	◎バナナ	90g	◎キウイフルーツ	150g	◎グレープフルーツ	200g	◎オレンジ	200g	◎キウイフルーツ	150g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	小麦	ホッケの幽庵焼	小麦	肉丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	ロールキャベツのトマト煮込み	小麦	白身魚の竜田揚げ		
	小麦	平さやいんげん	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	人参のレモン煮	小麦	インゲンソテー	小麦	ブロッコリー		
	小麦	鶏じゃが煮	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	チキンアラビアータ		
	小麦	菜の花とツナの辛子和え	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	オクラとコーンのおろし和え	小麦	パンパンジーサラダ	小麦	野菜のピーナッツ和え		
★味噌汁	(白菜・なめこ)	★味噌汁	(豆腐・えのき)	★味噌汁	(若芽・白菜)	★味噌汁	(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁	(えのき・おつゆ麩)			
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	
たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.4g	
脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.6g	
炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	78.7g	
ナトリウム	638mg	866mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	973mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	623kcal	1393kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal
	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g
	脂質	29.8g	32.7g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	35.3g
	炭水化物	48.2g	212.2g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	218.6g
	ナトリウム	2072mg	2716mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2786mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal
	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.6g
	脂質	36.8g	39.7g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	42.3g
	炭水化物	77.1g	241.1g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	246.8g
	ナトリウム	2146mg	2790mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2862mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦
	白菜と厚揚げの中華そば煮	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦
	大根とひじきのうま煮	コンニャクのおおさ炒め	★ごはん120g	蒸し鶏と春雨の炒め物	★ごはん120g	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★ごはん120g	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦
	キャベツとベーコンの和え物	大豆とトマトのマリネサラダ	★ごはん120g	コニルスロニサラダ	★ごはん120g	大根の甘酢漬け	乳麦	★ごはん120g	麩と若芽の酢の物	卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	188kcal 381kcal	エネルギー	132kcal 325kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	162kcal 355kcal
	たんぱく質	10.6g 13.9g	たんぱく質	8.5g 11.8g	たんぱく質	7.4g 10.7g	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	8.4g 11.7g
	脂質	10.2g 10.7g	脂質	5.0g 5.5g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	6.3g 6.8g	脂質	7.5g 8.0g
	炭水化物	13.8g 55.7g	炭水化物	14.2g 56.1g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	16.0g 57.9g
	ナトリウム	692mg 693mg	ナトリウム	641mg 642mg	ナトリウム	628mg 629mg	ナトリウム	611mg 612mg	ナトリウム	693mg 694mg
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん120g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦
	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	★ごはん120g	ビーマンソテー	★ごはん120g	法蓮草の煮びたし	麦	★ごはん120g	ひじきの具だくさん煮	麦
	オクラのペロンチーノ	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん120g	大根の柚香煮	★ごはん120g	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★ごはん120g	インゲンのごま和え	麦
	ブロッコリーの煮物	菜の花の菜種和え	★ごはん120g	じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん120g	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	★ごはん120g		
	白菜のごま味噌和え		★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	260kcal 453kcal	エネルギー	256kcal 449kcal	エネルギー	252kcal 445kcal	エネルギー	232kcal 425kcal
	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	18.7g 22.0g	たんぱく質	15.7g 19.0g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	14.3g 17.6g
	脂質	13.3g 13.8g	脂質	14.4g 14.9g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	15.9g 16.4g	脂質	13.7g 14.2g
炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	17.4g 59.3g	炭水化物	12.2g 54.1g	炭水化物	13.9g 55.8g	
ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	640mg 641mg	ナトリウム	715mg 716mg	ナトリウム	748mg 749mg	ナトリウム	644mg 645mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g
	◎ごはん120g	◎ホッケの佃煮	◎ごはん120g	◎肉丼の具	◎ごはん120g	◎サワラのバジルオリーブ焼	◎ごはん120g	◎ロールキャベツのトマト煮込み	◎ごはん120g	◎白身魚の竜田揚げ
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦
	ホッケの佃煮	肉丼の具	★ごはん120g	人参のレモン煮	★ごはん120g	インゲンソテー	麦	★ごはん120g	白身魚の竜田揚げ	麦
	平さやいんげん	さつま揚げと小松菜の煮浸し	★ごはん120g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん120g	大豆とごぼうの煮物	麦	★ごはん120g	ブロッコリー	麦
	鶏じゃが煮	キャベツのピーナッツ和え	★ごはん120g	オクラとコーンのおろし和え	★ごはん120g	パンパンジーサラダ	麦	★ごはん120g	チキンアラビアータ	麦
	菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g	野菜のピーナッツ和え	麦落
	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	194kcal 387kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	230kcal 423kcal	エネルギー	233kcal 426kcal
	たんぱく質	17.4g 20.7g	たんぱく質	13.1g 16.4g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	14.1g 17.4g	たんぱく質	16.3g 19.6g
	脂質	6.3g 6.8g	脂質	13.7g 14.2g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	9.3g 9.8g	脂質	11.3g 11.8g
	炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	21.8g 63.7g	炭水化物	9.7g 51.6g	炭水化物	24.2g 66.1g	炭水化物	17.2g 59.1g
ナトリウム	638mg 639mg	ナトリウム	839mg 840mg	ナトリウム	603mg 604mg	ナトリウム	783mg 784mg	ナトリウム	713mg 714mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	654kcal 1233kcal	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	647kcal 1226kcal	エネルギー	627kcal 1206kcal
	たんぱく質	41.7g 51.6g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	39.1g 49.0g	たんぱく質	39.0g 48.9g
	脂質	29.8g 31.3g	脂質	33.1g 34.6g	脂質	32.8g 34.3g	脂質	31.5g 33.0g	脂質	32.5g 34.0g
	炭水化物	48.2g 173.9g	炭水化物	51.4g 177.1g	炭水化物	43.5g 169.2g	炭水化物	53.3g 179.0g	炭水化物	47.1g 172.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2072mg 2075mg	ナトリウム	2120mg 2123mg	ナトリウム	1946mg 1949mg	ナトリウム	2142mg 2145mg	ナトリウム	2050mg 2053mg
食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	4.9g 4.9g	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	821kcal 1400kcal	エネルギー	855kcal 1434kcal	エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	846kcal 1425kcal	エネルギー	828kcal 1407kcal
たんぱく質	48.6g 58.5g	たんぱく質	47.7g 57.6g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	46.4g 56.3g	
脂質	36.8g 38.3g	脂質	40.1g 41.6g	脂質	39.8g 41.3g	脂質	38.5g 40.0g	脂質	39.5g 41.0g	
炭水化物	77.1g 202.8g	炭水化物	80.3g 206.0g	炭水化物	71.3g 197.0g	炭水化物	81.5g 207.2g	炭水化物	76.0g 201.7g	
ナトリウム	2146mg 2149mg	ナトリウム	2197mg 2200mg	ナトリウム	2022mg 2025mg	ナトリウム	2218mg 2221mg	ナトリウム	2127mg 2130mg	
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.4g 5.4g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	揚げ真丈の袖子おろしあん	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物		
	卵麦	大豆の肉じゃがが煮	卵麦	きのこのきんぴら	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	人参しりしり		
	乳麦	ひじきとごぼうのナムル	乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	明太春雨ザラダ	卵麦	ハスタのザラダ	卵麦	さつま芋ザラダ		
	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	239kcal	482kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	312kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.2g	
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	22.0g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	18.9g	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	438mg	
	カリウム	415mg	476mg	カリウム	420mg	418mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	289mg	
リン	138mg	203mg	リン	154mg	219mg	リン	80mg	145mg	リン	123mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g		
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	チキンのオニスタマヨ		
	麦	ナスの挽肉炒め	麦	スパトマト炒め	麦	マカロニの和風ソテー	麦	人参ジャトー	麦	平さやいんげん		
	乳麦	青のりポテトザラダ	乳麦	れんこんザラダ	乳麦	揚げナスのめかぶ和え	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	乳麦	きんぴられんこん		
	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	330kcal	573kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	320kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.2g	
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	20.7g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	23.8g	
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	721mg	
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	596mg	657mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	444mg	
リン	108mg	173mg	リン	131mg	196mg	リン	120mg	185mg	リン	184mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	◎黄桃(缶)	◎ハイナップル(缶)	◎黄桃(缶)	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎黄桃(缶)	◎みかん(缶)	◎黄桃(缶)	◎黄桃(缶)		
	★ごはん150g	お魚サンギ	★ごはん150g	マンボ豆腐	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ		
	卵麦	人参のきんぴら	卵麦	ひとくちがんも煮	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	オクラのペペロンチーフ		
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	345kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.8g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.8g	
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	37.5g	
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	574mg	
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	647mg	
リン	109mg	174mg	リン	140mg	205mg	リン	137mg	202mg	リン	148mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g		
夕食	★ごはん150g	お魚サンギ	★ごはん150g	マンボ豆腐	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ		
	卵麦	人参のきんぴら	卵麦	ひとくちがんも煮	卵麦	人参グラッセ	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	オクラのペペロンチーフ		
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	345kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.8g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.8g	
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	37.5g	
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	574mg	
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	647mg	
	リン	109mg	174mg	リン	140mg	205mg	リン	137mg	202mg	リン	148mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g		
合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	993kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	31.0g	
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.1g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	83.1g	
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1732mg	
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1380mg	
	リン	355mg	550mg	リン	425mg	620mg	リン	337mg	532mg	リン	455mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1041kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	
脂質	56.8g	58.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.2g		
炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	94.6g		
ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1735mg		
カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1380mg	1563mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1436mg		
リン	362mg	557mg	リン	428mg	623mg	リン	344mg	539mg	リン	461mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g		

※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。
 ※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

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)		
朝食	★ごはん180g										
	鶏肉とジャガ芋の煮煮										
	キャベツとザーサイ炒め										
	カリフラワーのピーナツ味噌和え										
	卵麦										
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー	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									
昼食	★ごはん180g										
	豚たまキャベツ										
	豆腐のかに風あんかけ										
	人参と春雨のサラダ										
	卵麦										
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー	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									
間食	◎みかん(缶)150g										
	★ごはん180g										
	ホッペの酒粕焼										
	チンゲン菜ソテー										
	蒸し鶏の炒め物										
	ハスタのサラダ										
	卵麦										
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー	たんぱく質									
	脂質	炭水化物									
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム		
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量		
夕食	★ごはん180g										
	照焼チキン										
	人参のきんぴら										
	ジャガ芋の中華炒め										
	若芽としらすのおひたし										
	卵麦										
	おかず	ご飯セット									
	エネルギー	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	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量		
合計	エネルギー	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									
	エネルギー	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									
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー
	脂質	炭水化物	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	
ナトリウム	カリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー		
リン	食塩相当量	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー		

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	大根と豚肉の甘辛煮	玉ねぎと高野豆腐の煮物		イカとじゃが芋の煮物		豚肉と野菜の生姜炒め		大根と竹輪の煮物		白菜と竹輪の煮物	
食	エネルギー	187kcal	459kcal	162kcal	440kcal	180kcal	452kcal	141kcal	414kcal	71kcal	338kcal
	蛋白質	5.3g	11.4g	9.4g	16.0g	6.9g	13.1g	7.6g	13.7g	4.1g	10.0g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	サワラの照焼	ロールキャベツのクリーム煮		ちらし寿司の具		鶏肉のきのこあん		赤魚のごま焼		ピーマンソテー	
食	エネルギー	213kcal	490kcal	186kcal	456kcal	197kcal	471kcal	206kcal	472kcal	226kcal	499kcal
	蛋白質	17.0g	23.4g	9.9g	15.7g	7.9g	13.8g	10.7g	16.4g	11.7g	17.9g
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	鶏のカレー照煮込み	豚肉のおろし煮		鶏団子のトマト煮		鯖の味噌煮		焼肉塩炒め		焼肉塩炒め	
食	エネルギー	289kcal	559kcal	301kcal	576kcal	284kcal	555kcal	280kcal	549kcal	295kcal	571kcal
	蛋白質	12.2g	18.1g	11.5g	17.2g	14.3g	20.1g	12.6g	18.7g	11.8g	18.2g
合	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	インゲンソテー	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		大豆と人参の煮物		人参のきんぴら		切干とインゲンの煮物		切干とインゲンの煮物	
計	エネルギー	689kcal	1508kcal	649kcal	1472kcal	661kcal	1478kcal	627kcal	1435kcal	592kcal	1408kcal
	蛋白質	34.5g	52.9g	30.8g	48.9g	29.1g	47.0g	30.9g	48.8g	27.6g	46.1g

★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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

	3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜と挽肉ののり煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦落 麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 蕪ののり煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のスープ煮 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	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		
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		
昼 食	★全粥240g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜ののり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦か 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	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		
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		
夕 食	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	麦か 麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	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		
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		
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	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	
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		

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

		3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)					
朝 食	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	フロコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦
		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	
ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦
		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	
炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	
ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦
		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦
		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g
脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	
ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g
	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g
	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g
ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	
食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	

★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。

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。



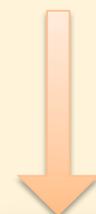
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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