

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|         | 3月17日(月)       |         | 3月18日(火)       |       | 3月19日(水)      |              | 3月20日(木)      |         | 3月21日(金)       |       |         |          |       |         |          |
|---------|----------------|---------|----------------|-------|---------------|--------------|---------------|---------|----------------|-------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん           | 150g    | ★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      | 卵麦    |         |          |       |         |          |
|         | 鶏肉の青じそ南蛮煮      | 麦       | 五色煮豆           | 卵麦    | ブロッコリーの玉子とじ   | 卵麦           | チキンアラビアータ     | 麦       | ネギ味噌炒め         | 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     |         |          |       |         |          |
|         | ★味噌汁(揚げ・なめこ)   |         | ★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 | 431kcal        | エネルギー | 154kcal       | 410kcal      | エネルギー         | 167kcal | 440kcal        | エネルギー | 184kcal | 450kcal  | エネルギー | 166kcal | 430kcal  |
|         | たんぱく質          | 8.7g    | 14.5g          | たんぱく質 | 12.1g         | 17.3g        | たんぱく質         | 13.0g   | 19.3g          | たんぱく質 | 8.7g    | 14.6g    | たんぱく質 | 10.0g   | 15.6g    |
|         | 脂質             | 7.8g    | 9.4g           | 脂質    | 5.5g          | 6.2g         | 脂質            | 8.1g    | 9.8g           | 脂質    | 8.7g    | 10.3g    | 脂質    | 7.2g    | 8.1g     |
|         | 炭水化物           | 15.0g   | 69.9g          | 炭水化物  | 15.0g         | 69.9g        | 炭水化物          | 9.8g    | 65.6g          | 炭水化物  | 18.0g   | 72.9g    | 炭水化物  | 16.0g   | 72.1g    |
| ナトリウム   | 641mg          | 868mg   | ナトリウム          | 599mg | 746mg         | ナトリウム        | 677mg         | 903mg   | ナトリウム          | 759mg | 985mg   | ナトリウム    | 768mg | 995mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g           | 2.2g    | 食塩相当量          | 1.5g  | 1.9g          | 食塩相当量        | 1.7g          | 2.3g    | 食塩相当量          | 1.9g  | 2.5g    | 食塩相当量    | 2.0g  | 2.5g    |          |
| 昼食      | ★ごはん           | 150g    | ★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       | 卵麦    |         |          |       |         |          |
|         | 豆腐のあっさりカレー     | 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      | キャベツのピーナツ和え    | 麦     |         |          |       |         |          |
|         | ナスのおろし和え       | 麦       | ★味噌汁(豆腐・巻麩)    | 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) | 卵麦      |                |       |               | ★すまし汁(椎茸・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          | 270kcal | 529kcal        | エネルギー | 241kcal       | 508kcal      | エネルギー         | 236kcal | 498kcal        | エネルギー | 226kcal | 480kcal  | エネルギー | 225kcal | 493kcal  |
|         | たんぱく質          | 16.1g   | 21.4g          | たんぱく質 | 14.8g         | 20.7g        | たんぱく質         | 15.8g   | 21.4g          | たんぱく質 | 12.4g   | 17.5g    | たんぱく質 | 14.6g   | 20.6g    |
|         | 脂質             | 15.3g   | 16.6g          | 脂質    | 11.6g         | 12.7g        | 脂質            | 10.6g   | 11.6g          | 脂質    | 12.0g   | 12.8g    | 脂質    | 13.8g   | 15.4g    |
| 炭水化物    | 16.3g          | 70.8g   | 炭水化物           | 17.5g | 73.4g         | 炭水化物         | 19.1g         | 74.3g   | 炭水化物           | 17.6g | 72.0g   | 炭水化物     | 11.3g | 66.4g   |          |
| ナトリウム   | 756mg          | 946mg   | ナトリウム          | 723mg | 950mg         | ナトリウム        | 747mg         | 977mg   | ナトリウム          | 717mg | 865mg   | ナトリウム    | 698mg | 927mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.9g           | 2.4g    | 食塩相当量          | 1.8g  | 2.4g          | 食塩相当量        | 1.9g          | 2.5g    | 食塩相当量          | 1.8g  | 2.2g    | 食塩相当量    | 1.8g  | 2.4g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g        |         | ◎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        | 乳麦    | 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     |         |          |       |         |          |
|         | 竹輪とインゲンの玉子とじ   | 卵麦      | 切干と焼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     |         |          |       |         |          |
|         | ★すまし汁(豆腐・えのき)  | 麦       | ★味噌汁(若芽・白菜)    | 卵乳麦   | ★すまし汁(若芽・おつゆ) | 麦            | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 卵乳麦     | ★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 | 471kcal        | エネルギー | 221kcal       | 477kcal      | エネルギー         | 214kcal | 470kcal        | エネルギー | 236kcal | 500kcal  | エネルギー | 244kcal | 498kcal  |
|         | たんぱく質          | 14.9g   | 20.0g          | たんぱく質 | 14.3g         | 19.5g        | たんぱく質         | 15.4g   | 20.7g          | たんぱく質 | 17.9g   | 23.6g    | たんぱく質 | 15.2g   | 20.4g    |
|         | 脂質             | 8.7g    | 9.5g           | 脂質    | 13.1g         | 13.9g        | 脂質            | 12.3g   | 13.0g          | 脂質    | 9.9g    | 10.8g    | 脂質    | 10.6g   | 11.4g    |
|         | 炭水化物           | 19.4g   | 73.6g          | 炭水化物  | 10.3g         | 65.3g        | 炭水化物          | 9.4g    | 64.6g          | 炭水化物  | 16.7g   | 72.8g    | 炭水化物  | 19.8g   | 74.3g    |
| ナトリウム   | 882mg          | 1030mg  | ナトリウム          | 672mg | 924mg         | ナトリウム        | 764mg         | 936mg   | ナトリウム          | 688mg | 915mg   | ナトリウム    | 725mg | 898mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.2g           | 2.6g    | 食塩相当量          | 1.7g  | 2.4g          | 食塩相当量        | 1.9g          | 2.4g    | 食塩相当量          | 1.7g  | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.8g  | 2.3g    |          |
| 合計      | エネルギー          | 652kcal | 1431kcal       | エネルギー | 616kcal       | 1395kcal     | エネルギー         | 617kcal | 1408kcal       | エネルギー | 646kcal | 1430kcal | エネルギー | 635kcal | 1421kcal |
|         | たんぱく質          | 39.7g   | 55.9g          | たんぱく質 | 41.2g         | 57.5g        | たんぱく質         | 44.2g   | 61.4g          | たんぱく質 | 39.0g   | 55.7g    | たんぱく質 | 39.8g   | 56.6g    |
|         | 脂質             | 31.8g   | 35.5g          | 脂質    | 30.2g         | 32.8g        | 脂質            | 31.0g   | 34.4g          | 脂質    | 30.6g   | 33.9g    | 脂質    | 31.6g   | 34.9g    |
|         | 炭水化物           | 50.7g   | 214.3g         | 炭水化物  | 42.8g         | 208.6g       | 炭水化物          | 38.3g   | 204.5g         | 炭水化物  | 52.3g   | 217.7g   | 炭水化物  | 47.1g   | 212.8g   |
|         | ナトリウム          | 2279mg  | 2844mg         | ナトリウム | 1994mg        | 2620mg       | ナトリウム         | 2188mg  | 2816mg         | ナトリウム | 2164mg  | 2765mg   | ナトリウム | 2191mg  | 2820mg   |
| 食塩相当量   | 5.7g           | 7.2g    | 食塩相当量          | 5.0g  | 6.7g          | 食塩相当量        | 5.5g          | 7.2g    | 食塩相当量          | 5.4g  | 7.0g    | 食塩相当量    | 5.6g  | 7.2g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー          | 853kcal | 1632kcal       | エネルギー | 823kcal       | 1602kcal     | エネルギー         | 814kcal | 1605kcal       | エネルギー | 847kcal | 1631kcal | エネルギー | 834kcal | 1620kcal |
|         | たんぱく質          | 47.1g   | 63.3g          | たんぱく質 | 47.3g         | 63.6g        | たんぱく質         | 51.9g   | 69.1g          | たんぱく質 | 46.4g   | 63.1g    | たんぱく質 | 47.7g   | 64.5g    |
|         | 脂質             | 38.8g   | 42.5g          | 脂質    | 37.3g         | 39.9g        | 脂質            | 38.0g   | 41.4g          | 脂質    | 37.6g   | 40.9g    | 脂質    | 38.6g   | 41.9g    |
|         | 炭水化物           | 79.6g   | 243.2g         | 炭水化物  | 74.7g         | 240.5g       | 炭水化物          | 66.1g   | 232.3g         | 炭水化物  | 81.2g   | 246.6g   | 炭水化物  | 75.3g   | 241.0g   |
|         | ナトリウム          | 2356mg  | 2921mg         | ナトリウム | 2068mg        | 2694mg       | ナトリウム         | 2264mg  | 2892mg         | ナトリウム | 2241mg  | 2842mg   | ナトリウム | 2267mg  | 2896mg   |
| 食塩相当量   | 5.9g           | 7.4g    | 食塩相当量          | 5.2g  | 6.9g          | 食塩相当量        | 5.7g          | 7.4g    | 食塩相当量          | 5.6g  | 7.2g    | 食塩相当量    | 5.8g  | 7.4g    |          |

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

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

## お食事の作り方

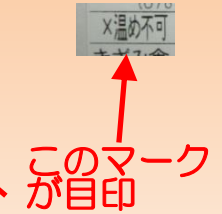


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 3月17日(月)      |              | 3月18日(火)      |          | 3月19日(水)     |               | 3月20日(木)        |              | 3月21日(金)       |           |         |          |       |         |          |
|---------|---------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|-----------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g      | ★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  |         |          |       |         |          |
|         | 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      | 卵麦        |         |          |       |         |          |
|         | 鶏肉の青じそ南蛮煮     | 麦            | 五色煮豆          | 卵麦       | ブロッコリーの玉子とじ  | 卵麦            | チキンアラビアータ       | 麦            | ネギ味噌炒め         | 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            | 菜の花のおひたし       | 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      | 358kcal       | エネルギー    | 154kcal      | 347kcal       | エネルギー           | 167kcal      | 360kcal        | エネルギー     | 184kcal | 377kcal  | エネルギー | 166kcal | 359kcal  |
|         | たんぱく質         | 8.7g         | 12.0g         | たんぱく質    | 12.1g        | 15.4g         | たんぱく質           | 13.0g        | 16.3g          | たんぱく質     | 8.7g    | 12.0g    | たんぱく質 | 10.0g   | 13.3g    |
|         | 脂質            | 7.8g         | 8.3g          | 脂質       | 5.5g         | 6.0g          | 脂質              | 8.1g         | 8.6g           | 脂質        | 8.7g    | 9.2g     | 脂質    | 7.2g    | 7.7g     |
|         | 炭水化物          | 15.0g        | 56.9g         | 炭水化物     | 15.0g        | 56.9g         | 炭水化物            | 9.8g         | 51.7g          | 炭水化物      | 18.0g   | 59.9g    | 炭水化物  | 16.0g   | 57.9g    |
|         | ナトリウム         | 641mg        | 642mg         | ナトリウム    | 599mg        | 600mg         | ナトリウム           | 677mg        | 678mg          | ナトリウム     | 759mg   | 760mg    | ナトリウム | 768mg   | 769mg    |
| 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    | 食塩相当量    | 2.0g  | 2.0g    |          |
| 昼食      | ★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  |         |          |       |         |          |
|         | 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             | 鶏のごまダレ煮         | 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       | 卵麦        |         |          |       |         |          |
|         | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 乳麦           | 大根の甘酢漬け       | 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            |               |          |              |               |                 |              |                |           |         |          |       |         |          |
|         | 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  | エネルギー | 225kcal | 418kcal  |
|         | 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    | たんぱく質 | 14.6g   | 17.9g    |
|         | 脂質            | 15.3g        | 15.8g         | 脂質       | 11.6g        | 12.1g         | 脂質              | 10.6g        | 11.1g          | 脂質        | 12.0g   | 12.5g    | 脂質    | 13.8g   | 14.3g    |
|         | 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    | 炭水化物  | 11.3g   | 53.2g    |
| 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   | ナトリウム    | 698mg | 699mg   |          |
| 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    | 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 | 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       | 乳麦       | 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         |         |          |       |         |          |
|         | 竹輪とインゲンの玉子とじ  | 卵麦           | 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         |         |          |       |         |          |
|         |               |              | 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         |         |          |       |         |          |
|         | 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  | エネルギー | 244kcal | 437kcal  |
|         | たんぱく質         | 14.9g        | 18.2g         | 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    | たんぱく質 | 15.2g   | 18.5g    |
|         | 脂質            | 8.7g         | 9.2g          | 脂質       | 13.1g        | 13.6g         | 脂質              | 12.3g        | 12.8g          | 脂質        | 9.9g    | 10.4g    | 脂質    | 10.6g   | 11.1g    |
|         | 炭水化物          | 19.4g        | 61.3g         | 炭水化物     | 10.3g        | 52.2g         | 炭水化物            | 9.4g         | 51.3g          | 炭水化物      | 16.7g   | 58.6g    | 炭水化物  | 19.8g   | 61.7g    |
|         | ナトリウム         | 882mg        | 883mg         | ナトリウム    | 672mg        | 673mg         | ナトリウム           | 764mg        | 765mg          | ナトリウム     | 688mg   | 689mg    | ナトリウム | 725mg   | 726mg    |
| 食塩相当量   | 2.2g          | 2.2g         | 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    | 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         | 652kcal      | 1231kcal      | エネルギー    | 616kcal      | 1195kcal      | エネルギー           | 617kcal      | 1196kcal       | エネルギー     | 646kcal | 1225kcal | エネルギー | 635kcal | 1214kcal |
|         | たんぱく質         | 39.7g        | 49.6g         | たんぱく質    | 41.2g        | 51.1g         | たんぱく質           | 44.2g        | 54.1g          | たんぱく質     | 39.0g   | 48.9g    | たんぱく質 | 39.8g   | 49.7g    |
|         | 脂質            | 31.8g        | 33.3g         | 脂質       | 30.2g        | 31.7g         | 脂質              | 31.0g        | 32.5g          | 脂質        | 30.6g   | 32.1g    | 脂質    | 31.6g   | 33.1g    |
|         | 炭水化物          | 50.7g        | 176.4g        | 炭水化物     | 42.8g        | 168.5g        | 炭水化物            | 38.3g        | 164.0g         | 炭水化物      | 52.3g   | 178.0g   | 炭水化物  | 47.1g   | 172.8g   |
|         | ナトリウム         | 2279mg       | 2282mg        | ナトリウム    | 1994mg       | 1997mg        | ナトリウム           | 2188mg       | 2191mg         | ナトリウム     | 2164mg  | 2167mg   | ナトリウム | 2191mg  | 2194mg   |
| 食塩相当量   | 5.7g          | 5.7g         | 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    | 食塩相当量    | 5.6g  | 5.6g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー         | 853kcal      | 1432kcal      | エネルギー    | 823kcal      | 1402kcal      | エネルギー           | 814kcal      | 1393kcal       | エネルギー     | 847kcal | 1426kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal |
|         | たんぱく質         | 47.1g        | 57.0g         | たんぱく質    | 47.3g        | 57.2g         | たんぱく質           | 51.9g        | 61.8g          | たんぱく質     | 46.4g   | 56.3g    | たんぱく質 | 47.7g   | 57.6g    |
|         | 脂質            | 38.8g        | 40.3g         | 脂質       | 37.3g        | 38.8g         | 脂質              | 38.0g        | 39.5g          | 脂質        | 37.6g   | 39.1g    | 脂質    | 38.6g   | 40.1g    |
|         | 炭水化物          | 79.6g        | 205.3g        | 炭水化物     | 74.7g        | 200.4g        | 炭水化物            | 66.1g        | 191.8g         | 炭水化物      | 81.2g   | 206.9g   | 炭水化物  | 75.3g   | 201.0g   |
|         | ナトリウム         | 2356mg       | 2359mg        | ナトリウム    | 2068mg       | 2071mg        | ナトリウム           | 2264mg       | 2267mg         | ナトリウム     | 2241mg  | 2244mg   | ナトリウム | 2267mg  | 2270mg   |
|         | 食塩相当量         | 5.9g         | 5.9g          | 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     | 食塩相当量 | 5.8g    | 5.8g     |

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

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

## お食事の作り方

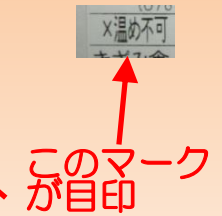


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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17日(月)    |          | 3月18日(火)   |        | 3月19日(水)      |          | 3月20日(木)        |          | 3月21日(金)    |        |          |          |        |          |          |
|---------|-------------|----------|------------|--------|---------------|----------|-----------------|----------|-------------|--------|----------|----------|--------|----------|----------|
| 朝食      | ★ごはん        | 150g     | ★ごはん       | 150g   | ★ごはん          | 150g     | ★ごはん            | 150g     | ★ごはん        | 150g   |          |          |        |          |          |
|         | 野菜入りトマトビーンズ | 乳麦       | 野菜笹がまほこ    | 卵      | ★ごはん          | 150g     | 大豆の肉じゃが煮        | 乳麦       | 鶏肉カレークリーム煮  | 乳麦     |          |          |        |          |          |
|         | 豆腐の塩あんかけ煮   | 麦か       | 大根と人参のきんぴら | 麦      | 白身魚のしんじょう     | 卵麦       | 麩とえのきのさっと煮      | 麦        | 野菜たっぷりマーボ炒め | 麦か     |          |          |        |          |          |
|         | ゴボウのピリ辛サラダ  | 卵乳麦      | ブレンヂマカロニ   | 卵乳麦    | キャベツの麻婆あんかけ   | 麦落       | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦      | 人参と春雨のサラダ   | 乳麦     |          |          |        |          |          |
|         | おかず         | ご飯セット    | おかず        | ご飯セット  | おかず           | ご飯セット    | おかず             | ご飯セット    | おかず         | ご飯セット  |          |          |        |          |          |
|         | エネルギー       | 270kcal  | 513kcal    | エネルギー  | 264kcal       | 507kcal  | エネルギー           | 265kcal  | 508kcal     | エネルギー  | 223kcal  | 466kcal  | エネルギー  | 269kcal  | 512kcal  |
|         | たんぱく質       | 8.1g     | 12.2g      | たんぱく質  | 6.8g          | 10.9g    | たんぱく質           | 7.0g     | 11.1g       | たんぱく質  | 9.1g     | 13.2g    | たんぱく質  | 5.8g     | 9.9g     |
|         | 脂質          | 18.6g    | 19.2g      | 脂質     | 14.3g         | 14.9g    | 脂質              | 16.4g    | 17.0g       | 脂質     | 12.7g    | 13.3g    | 脂質     | 14.9g    | 15.5g    |
|         | 炭水化物        | 18.3g    | 71.1g      | 炭水化物   | 25.7g         | 78.5g    | 炭水化物            | 22.4g    | 75.2g       | 炭水化物   | 18.3g    | 71.1g    | 炭水化物   | 27.4g    | 80.2g    |
|         | ナトリウム       | 561mg    | 562mg      | ナトリウム  | 597mg         | 598mg    | ナトリウム           | 667mg    | 668mg       | ナトリウム  | 449mg    | 450mg    | ナトリウム  | 692mg    | 693mg    |
|         | カリウム        | 476mg    | 537mg      | カリウム   | 317mg         | 378mg    | カリウム            | 383mg    | 444mg       | カリウム   | 531mg    | 592mg    | カリウム   | 394mg    | 455mg    |
| リン      | 129mg       | 194mg    | リン         | 101mg  | 166mg         | リン       | 107mg           | 172mg    | リン          | 153mg  | 218mg    | リン       | 84mg   | 149mg    |          |
| 食塩相当量   | 1.4g        | 1.4g     | 食塩相当量      | 1.5g   | 1.5g          | 食塩相当量    | 1.7g            | 1.7g     | 食塩相当量       | 1.1g   | 1.1g     | 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   |          |          |        |          |          |
|         | 和風おろしハンバーグ  | 乳麦       | ★ごはん       | 150g   | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | 卵乳麦      | 鯖のごま醤油焼         | 麦        | 豚生姜焼き丼の具    | 麦落     |          |          |        |          |          |
|         | インゲンゼンター    | 乳麦       | クリームコロッケ   | 乳麦か    | 菜の花のクリーム煮     | 卵麦       | 人参グラッセ          | 乳麦       | じゃが芋きんぴら    | 麦      |          |          |        |          |          |
|         | 野菜炒め        | 卵麦       | バジルポテトチキン  | 卵乳麦    | 春雨とツナのサラダ     | 卵        | じゃが芋のそぼろあん      | 麦        | コルスローサラダ    | 卵乳麦    |          |          |        |          |          |
|         | 玉子スパサラダ     | 卵乳麦      |            |        |               |          | キャロットエッグ        | 卵乳麦      |             |        |          |          |        |          |          |
|         | おかず         | ご飯セット    | おかず        | ご飯セット  | おかず           | ご飯セット    | おかず             | ご飯セット    | おかず         | ご飯セット  |          |          |        |          |          |
|         | エネルギー       | 341kcal  | 584kcal    | エネルギー  | 383kcal       | 626kcal  | エネルギー           | 371kcal  | 614kcal     | エネルギー  | 347kcal  | 590kcal  | エネルギー  | 384kcal  | 627kcal  |
|         | たんぱく質       | 9.1g     | 13.2g      | たんぱく質  | 11.5g         | 15.6g    | たんぱく質           | 8.2g     | 12.3g       | たんぱく質  | 12.4g    | 16.5g    | たんぱく質  | 10.0g    | 14.1g    |
|         | 脂質          | 18.4g    | 19.0g      | 脂質     | 28.7g         | 29.3g    | 脂質              | 19.4g    | 20.0g       | 脂質     | 21.5g    | 22.1g    | 脂質     | 23.6g    | 24.2g    |
|         | 炭水化物        | 31.5g    | 84.3g      | 炭水化物   | 18.0g         | 70.8g    | 炭水化物            | 41.4g    | 94.2g       | 炭水化物   | 23.9g    | 76.7g    | 炭水化物   | 31.2g    | 84.0g    |
|         | ナトリウム       | 801mg    | 802mg      | ナトリウム  | 509mg         | 510mg    | ナトリウム           | 703mg    | 704mg       | ナトリウム  | 661mg    | 662mg    | ナトリウム  | 763mg    | 764mg    |
| カリウム    | 454mg       | 515mg    | カリウム       | 401mg  | 462mg         | カリウム     | 493mg           | 554mg    | カリウム        | 538mg  | 599mg    | カリウム     | 580mg  | 641mg    |          |
| リン      | 137mg       | 202mg    | リン         | 123mg  | 188mg         | 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      | 1.3g   | 1.3g          | 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   |          |          |        |          |          |
|         | フリの蒲焼       | 麦        | 鶏肉の韓国風炒め   | 麦      | 蔵バラと白菜の柚子風味煮  | 麦        | えびカツ            | 麦え       | サワラの竜田揚     | 麦      |          |          |        |          |          |
|         | 人参ジャトー      | 麦        | スイートおさつ    | 麦      | 油揚げの玉子とじ      | 卵麦       | バジルマカロニ         | 麦        | 甘酢あんかけ      | 麦      |          |          |        |          |          |
|         | 豚肉と大根のピリ辛煮  | 麦        | 四色なます      | 麦      | れんこんとひじきのサラダ  | 卵乳麦      | ナスの炒り煮          | 麦        | 小倉釜時        | 麦      |          |          |        |          |          |
|         | ひじきと蓮根のマヨ炒め | 卵麦       |            |        |               |          | カラフルサラダ         | 卵乳麦      | パインキャロットラベ  |        |          |          |        |          |          |
|         | おかず         | ご飯セット    | おかず        | ご飯セット  | おかず           | ご飯セット    | おかず             | ご飯セット    | おかず         | ご飯セット  |          |          |        |          |          |
|         | エネルギー       | 360kcal  | 603kcal    | エネルギー  | 327kcal       | 570kcal  | エネルギー           | 327kcal  | 570kcal     | エネルギー  | 395kcal  | 638kcal  | エネルギー  | 332kcal  | 575kcal  |
|         | たんぱく質       | 13.4g    | 17.5g      | たんぱく質  | 9.9g          | 14.0g    | たんぱく質           | 9.2g     | 13.3g       | たんぱく質  | 9.4g     | 13.5g    | たんぱく質  | 13.5g    | 17.6g    |
|         | 脂質          | 22.0g    | 22.0g      | 脂質     | 11.9g         | 12.5g    | 脂質              | 22.5g    | 23.1g       | 脂質     | 25.3g    | 25.9g    | 脂質     | 13.9g    | 14.5g    |
|         | 炭水化物        | 24.4g    | 77.2g      | 炭水化物   | 44.5g         | 97.3g    | 炭水化物            | 21.2g    | 74.0g       | 炭水化物   | 32.1g    | 84.9g    | 炭水化物   | 37.4g    | 90.2g    |
| ナトリウム   | 592mg       | 593mg    | ナトリウム      | 527mg  | 528mg         | ナトリウム    | 906mg           | 907mg    | ナトリウム       | 464mg  | 465mg    | ナトリウム    | 364mg  | 365mg    |          |
| カリウム    | 490mg       | 551mg    | カリウム       | 682mg  | 743mg         | カリウム     | 573mg           | 634mg    | カリウム        | 505mg  | 566mg    | カリウム     | 558mg  | 619mg    |          |
| リン      | 130mg       | 195mg    | リン         | 164mg  | 229mg         | リン       | 174mg           | 239mg    | リン          | 147mg  | 212mg    | リン       | 161mg  | 226mg    |          |
| 食塩相当量   | 1.5g        | 1.5g     | 食塩相当量      | 1.3g   | 1.3g          | 食塩相当量    | 2.3g            | 2.3g     | 食塩相当量       | 1.2g   | 1.2g     | 食塩相当量    | 0.9g   | 0.9g     |          |
| 夕食      | ★ごはん        | 150g     | ★ごはん       | 150g   | ★ごはん          | 150g     | ★ごはん            | 150g     | ★ごはん        | 150g   |          |          |        |          |          |
|         | フリの蒲焼       | 麦        | 鶏肉の韓国風炒め   | 麦      | 蔵バラと白菜の柚子風味煮  | 麦        | えびカツ            | 麦え       | サワラの竜田揚     | 麦      |          |          |        |          |          |
|         | 人参ジャトー      | 麦        | スイートおさつ    | 麦      | 油揚げの玉子とじ      | 卵麦       | バジルマカロニ         | 麦        | 甘酢あんかけ      | 麦      |          |          |        |          |          |
|         | 豚肉と大根のピリ辛煮  | 麦        | 四色なます      | 麦      | れんこんとひじきのサラダ  | 卵乳麦      | ナスの炒り煮          | 麦        | 小倉釜時        | 麦      |          |          |        |          |          |
|         | ひじきと蓮根のマヨ炒め | 卵麦       |            |        |               |          | カラフルサラダ         | 卵乳麦      | パインキャロットラベ  |        |          |          |        |          |          |
|         | おかず         | ご飯セット    | おかず        | ご飯セット  | おかず           | ご飯セット    | おかず             | ご飯セット    | おかず         | ご飯セット  |          |          |        |          |          |
|         | エネルギー       | 971kcal  | 1700kcal   | エネルギー  | 974kcal       | 1703kcal | エネルギー           | 963kcal  | 1692kcal    | エネルギー  | 965kcal  | 1694kcal | エネルギー  | 985kcal  | 1714kcal |
|         | たんぱく質       | 30.6g    | 42.9g      | たんぱく質  | 28.2g         | 40.5g    | たんぱく質           | 24.4g    | 36.7g       | たんぱく質  | 30.9g    | 43.2g    | たんぱく質  | 29.3g    | 41.6g    |
|         | 脂質          | 59.0g    | 60.8g      | 脂質     | 54.9g         | 56.7g    | 脂質              | 58.4g    | 60.1g       | 脂質     | 59.5g    | 61.3g    | 脂質     | 52.4g    | 54.2g    |
|         | 炭水化物        | 74.2g    | 232.6g     | 炭水化物   | 88.2g         | 246.6g   | 炭水化物            | 85.0g    | 243.4g      | 炭水化物   | 74.3g    | 232.7g   | 炭水化物   | 96.0g    | 254.4g   |
|         | ナトリウム       | 1954mg   | 1957mg     | ナトリウム  | 1633mg        | 1636mg   | ナトリウム           | 2276mg   | 2279mg      | ナトリウム  | 1574mg   | 1577mg   | ナトリウム  | 1819mg   | 1822mg   |
| カリウム    | 1420mg      | 1603mg   | カリウム       | 1400mg | 1583mg        | カリウム     | 1449mg          | 1632mg   | カリウム        | 1574mg | 1757mg   | カリウム     | 1532mg | 1715mg   |          |
| リン      | 396mg       | 591mg    | リン         | 388mg  | 583mg         | リン       | 421mg           | 616mg    | リン          | 468mg  | 663mg    | リン       | 386mg  | 581mg    |          |
| 食塩相当量   | 4.9g        | 4.9g     | 食塩相当量      | 4.1g   | 4.1g          | 食塩相当量    | 5.8g            | 5.8g     | 食塩相当量       | 4.0g   | 4.0g     | 食塩相当量    | 4.6g   | 4.6g     |          |
| 合計(間食込) | エネルギー       | 1035kcal | 1764kcal   | エネルギー  | 1022kcal      | 1751kcal | エネルギー           | 1026kcal | 1755kcal    | エネルギー  | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー  | 1048kcal | 1777kcal |
|         | たんぱく質       | 31.0g    | 43.3g      | たんぱく質  | 28.6g         | 40.9g    | たんぱく質           | 24.7g    | 37.0g       | たんぱく質  | 31.3g    | 43.6g    | たんぱく質  | 29.6g    | 41.9g    |
|         | 脂質          | 59.1g    | 60.9g      | 脂質     | 55.0g         | 56.8g    | 脂質              | 58.4g    | 60.2g       | 脂質     | 59.6g    | 61.4g    | 脂質     | 52.5g    | 54.3g    |
|         | 炭水化物        | 89.7g    | 248.1g     | 炭水化物   | 99.7g         | 258.1g   | 炭水化物            | 100.2g   | 258.6g      | 炭水化物   | 89.8g    | 248.2g   | 炭水化物   | 111.2g   | 269.6g   |
|         | ナトリウム       | 1957mg   | 1960mg     | ナトリウム  | 1636mg        | 1639mg   | ナトリウム           | 2277mg   | 2280mg      | ナトリウム  | 1577mg   | 1580mg   | ナトリウム  | 1820mg   | 1823mg   |
|         | カリウム        | 1480mg   | 1663mg     | カリウム   | 1456mg        | 1639mg   | カリウム            | 1506mg   | 1689mg      | カリウム   | 1634mg   | 1817mg   | カリウム   | 1589mg   | 1772mg   |
|         | リン          | 403mg    | 598mg      | リン     | 394mg         | 589mg    | リン              | 424mg    | 619mg       | リン     | 475mg    | 670mg    | リン     | 389mg    | 584mg    |
|         | 食塩相当量       | 4.9g     | 4.9g       | 食塩相当量  | 4.1g          | 4.1g     | 食塩相当量           | 5.8g     | 5.8g        | 食塩相当量  | 4.0g     | 4.0g     | 食塩相当量  | 4.6g     | 4.6g     |

※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

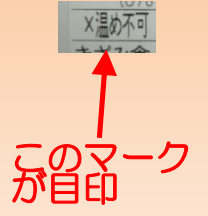


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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17日(月)   |       |        | 3月18日(火)  |        |       | 3月19日(水)   |         |       | 3月20日(木)  |        |        | 3月21日(金)  |       |       |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|---------|--|-------|--------|---|--------|-------|--|---------|-------|---|--------|--------|---|-------|-------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>豆腐のツナあんかけ<br>ひじきと挽肉の炒め物<br>大根の甘酢漬け       |       |        | ★ごはん180g<br>鶏肉とジャガ芋の揚げ煮<br>ブロッコリーの煮物<br>人参と春雨のサラダ |        |       | ★ごはん180g<br>白玉焼き<br>洋風肉じゃが煮<br>ひじきとごぼうのナムル                 |         |       | ★ごはん180g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>白花豆煮<br>わかめとパプリカの和え物             |        |        | ★ごはん180g<br>白身魚のしんじょう<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>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  | 470kcal  | 13.6g   | 9.5g  | 519kcal   | 10.1g  | 8.7g   | 475kcal   | 12.2g | 11.9g |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | ご飯セット  | おかず   | ご飯セット  | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット | ご飯セット  | おかず     | ご飯セット | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット  | 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 |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物    | 炭水化物  | 炭水化物  | 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  | 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   | ナトリウム  | ナトリウム  | ナトリウム   | ナトリウム | ナトリウム |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム    | カリウム  | カリウム  | カリウム   | カリウム   | カリウム  | カリウム  | カリウム  |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | リン   | リン    | リン     | リン  | リン     | リン    | リン   | リン      | リン    | リン  | リン     | リン     | リン  | リン    | リン    |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 食塩相当量  | 食塩相当量   | 食塩相当量  | 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   | 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      | ★ごはん180g<br>鯖の磯辺焼き<br>キャベツソテー<br>揚ナスの煮物<br>パンパンジーサラダ |       |        | ★ごはん180g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>切干大根煮<br>マッシュサラダ       |        |       | ★ごはん180g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース(小袋)<br>ナスの挽肉炒め<br>法蓮草のごま和え |         |       | ★ごはん180g<br>鶏のいそべ焼<br>インゲンソテー<br>豆腐の塩あんかけ煮<br>れんこんサラダ     |        |        | ★ごはん180g<br>アジのごま焼<br>ミックスソテー<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>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  | 584kcal   | 17.8g | 17.6g |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | ご飯セット  | おかず   | ご飯セット  | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット | ご飯セット  | おかず     | ご飯セット | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット  | 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 |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物    | 炭水化物  | 炭水化物  | 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  | 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   | ナトリウム  | ナトリウム  | ナトリウム   | ナトリウム | ナトリウム |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム    | カリウム  | カリウム  | カリウム   | カリウム   | カリウム  | カリウム  | カリウム  |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | リン   | リン    | リン     | リン  | リン     | リン    | リン   | リン      | リン    | リン  | リン     | リン     | リン  | リン    | リン    |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 食塩相当量  | 食塩相当量   | 食塩相当量  | 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   | 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 |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
| 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  |       |       |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 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  | 299kcal   | 13.6g | 18.5g |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | ご飯セット  | おかず   | ご飯セット  | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット | ご飯セット  | おかず     | ご飯セット | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット  | 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 |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物    | 炭水化物  | 炭水化物  | 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  | 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   | ナトリウム  | ナトリウム  | ナトリウム   | ナトリウム | ナトリウム |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム    | カリウム  | カリウム  | カリウム   | カリウム   | カリウム  | カリウム  | カリウム  |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | リン   | リン    | リン     | リン  | リン     | リン    | リン   | リン      | リン    | リン  | リン     | リン     | リン  | リン    | リン    |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 食塩相当量  | 食塩相当量   | 食塩相当量  | 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   | 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      | ★ごはん180g<br>肉野菜炒め<br>麩とえのきのさっと煮<br>オクラともろへのピーマン味噌和え  |       |        | ★ごはん180g<br>お魚ザンギ<br>塩枝豆<br>鶏肉と小松菜煮<br>スープキャベツ    |        |       | ★ごはん180g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>平さやいんげん<br>野菜炒め<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ |         |       | ★ごはん180g<br>カレイの竜田揚<br>オニオンソテー<br>白菜と豚肉の煮びたし<br>コールスローサラダ |        |        | ★ごはん180g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>けんちん煮<br>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  | 299kcal   | 13.6g | 18.5g |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | ご飯セット  | おかず   | ご飯セット  | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット | ご飯セット  | おかず     | ご飯セット | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット  | 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 |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物    | 炭水化物  | 炭水化物  | 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  | 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   | ナトリウム  | ナトリウム  | ナトリウム   | ナトリウム | ナトリウム |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム    | カリウム  | カリウム  | カリウム   | カリウム   | カリウム  | カリウム  | カリウム  |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | リン   | リン    | リン     | リン  | リン     | リン    | リン   | リン      | リン    | リン  | リン     | リン     | リン  | リン    | リン    |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 食塩相当量  | 食塩相当量   | 食塩相当量  | 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   | 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      | 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  | 1650kcal  | 39.6g  | 43.3g | 1688kcal   | 39.4g   | 49.4g | 1717kcal  | 42.6g  | 57.3g  | 1648kcal  | 38.7g | 53.4g |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | ご飯セット  | おかず   | ご飯セット  | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット | ご飯セット  | おかず     | ご飯セット | ご飯セット   | おかず    | ご飯セット  | 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 |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物  | 炭水化物   | 炭水化物    | 炭水化物  | 炭水化物  | 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  | 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   | ナトリウム  | ナトリウム  | ナトリウム   | ナトリウム | ナトリウム |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム  | カリウム   | カリウム    | カリウム  | カリウム  | カリウム   | カリウム   | カリウム  | カリウム  | カリウム  |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | リン   | リン    | リン     | リン  | リン     | リン    | リン   | リン      | リン    | リン  | リン     | リン     | リン  | リン    | リン    |         |       |       |        |        |        |       |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
|         | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 食塩相当量  | 食塩相当量   | 食塩相当量  | 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   | 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(間食込)  | 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   | 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 | 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 |      |          |       |       |        |        |        |       |      |         |       |       |        |        |        |       |      |
| 911kcal | 39.8g  | 48.2g | 268.2g | 1751mg  | 1649mg | 553mg | 4.5g   | 906kcal | 40.2g | 41.4g   | 281.2g | 2245mg | 1658mg  | 541mg | 5.7g  | 946kcal | 40.2g | 49.6g | 278.1g | 1679mg | 1643mg | 531mg | 4.2g | 1813kcal | 43.4g | 50.8g | 270.4g | 1947mg | 1841mg | 453mg | 5.0g | 906kcal | 39.5g | 46.2g | 240.0g | 1940mg | 1734mg | 530mg | 4.9g |

## お食事の作り方

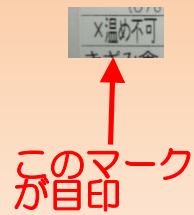


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

|   |              | 3月17日(月)     |               | 3月18日(火)     |               | 3月19日(水)     |                   | 3月20日(木)     |             | 3月21日(金)     |         |          |
|---|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|---------|----------|
| 朝 | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g |               | ★やわらかごはん180g |               | ★やわらかごはん180g |                   | ★やわらかごはん180g |             | ★やわらかごはん180g |         |          |
|   | 豚肉ときのこの炒め物   | 小麦           | オムレツイタリアンソース  | 卵乳麦          | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落          | 寄せ豆腐のうすあん         | 卵麦           | 厚焼玉子        | 卵麦           | 卵麦      |          |
| 食 | 白花豆煮         | 小麦           | 竹輪のごま炒め       | 小麦           | 大根と椎茸の煮物      | 小麦           | じゃが芋とコーンのコンソメ味    | 卵麦           | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 小麦           | 小麦      |          |
|   | 一夜漬(白菜小松菜)   | 小麦           | キャベツの白だし和え    | 卵麦           | ポテコンサラダ       | 卵乳麦          | 人参のおかかサラダ         | 小麦           | 一夜漬(大根)     | 小麦           | 小麦      |          |
|   | ★味噌汁         | 小麦           | ★味噌汁          | 小麦           | ★味噌汁          | 小麦           | ★味噌汁              | 小麦           | ★味噌汁        | 小麦           | 小麦      |          |
|   | 栄養価          | おかずセット       | フルセット         | 栄養価          | おかずセット        | フルセット        | 栄養価               | おかずセット       | フルセット       | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー        | 158kcal      | 429kcal       | エネルギー        | 173kcal       | 446kcal      | エネルギー             | 165kcal      | 432kcal     | エネルギー        | 113kcal | 391kcal  |
|   | 蛋白質          | 8.6g         | 14.3g         | 蛋白質          | 8.8g          | 14.9g        | 蛋白質               | 6.0g         | 11.8g       | 蛋白質          | 5.4g    | 11.9g    |
|   | 脂質           | 4.3g         | 5.2g          | 脂質           | 8.5g          | 9.5g         | 脂質                | 10.0g        | 10.9g       | 脂質           | 8.1g    | 9.0g     |
|   | 炭水化物         | 22.1g        | 79.4g         | 炭水化物         | 14.8g         | 72.1g        | 炭水化物              | 12.1g        | 68.8g       | 炭水化物         | 17.1g   | 74.4g    |
|   | ナトリウム        | 524mg        | 966mg         | ナトリウム        | 744mg         | 1186mg       | ナトリウム             | 515mg        | 958mg       | ナトリウム        | 656mg   | 1122mg   |
|   | 食塩相当量        | 1.3g         | 2.5g          | 食塩相当量        | 1.9g          | 3.0g         | 食塩相当量             | 1.3g         | 2.4g        | 食塩相当量        | 1.7g    | 2.9g     |
| 昼 | ★やわらかごはん180g | ★やわらかごはん180g |               | ★五目ごはん       |               | ★やわらかごはん180g |                   | ★やわらかごはん180g |             | ★やわらかごはん180g |         |          |
|   | 鶏の柚子胡椒炒め     | 小麦           | 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め | 小麦           | 鶏の幽庵焼き        | 小麦           | 肉団子の根菜あんかけ        | 卵乳麦          | シイラ照焼       | 小麦           | 小麦      |          |
| 食 | ひき肉と豆腐のうま煮   | 小麦落          | 白菜と揚げの旨煮      | 小麦           | チンゲン菜ソテー      | 乳麦           | 大豆としらすの甘辛煮        | 小麦           | 法蓮草         | 小麦           | 小麦      |          |
|   | 春雨の中華和え      | 卵乳麦          | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ   | 卵麦           | ナスと麩の炒め煮      | 乳麦落          | 菜の花の菜種和え          | 卵麦           | 豚肉と野菜の生姜炒め  | 小麦           | 小麦      |          |
|   | ★味噌汁         | 小麦           | ★味噌汁          | 小麦           | 春雨の酢の物        | 小麦           | ★味噌汁              | 小麦           | ひじきの柚子胡椒マヨ  | 卵麦           | 小麦      |          |
|   | 栄養価          | おかずセット       | フルセット         | 栄養価          | おかずセット        | フルセット        | 栄養価               | おかずセット       | フルセット       | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー        | 232kcal      | 504kcal       | エネルギー        | 262kcal       | 530kcal      | エネルギー             | 268kcal      | 559kcal     | エネルギー        | 218kcal | 485kcal  |
|   | 蛋白質          | 11.1g        | 17.3g         | 蛋白質          | 11.3g         | 17.1g        | 蛋白質               | 13.1g        | 20.4g       | 蛋白質          | 14.4g   | 20.7g    |
|   | 脂質           | 12.3g        | 13.3g         | 脂質           | 15.4g         | 16.3g        | 脂質                | 13.4g        | 14.9g       | 脂質           | 8.4g    | 9.4g     |
|   | 炭水化物         | 18.2g        | 75.5g         | 炭水化物         | 19.8g         | 76.5g        | 炭水化物              | 20.0g        | 79.4g       | 炭水化物         | 25.8g   | 83.4g    |
|   | ナトリウム        | 876mg        | 1342mg        | ナトリウム        | 888mg         | 1332mg       | ナトリウム             | 737mg        | 1705mg      | ナトリウム        | 955mg   | 1397mg   |
|   | 食塩相当量        | 2.2g         | 3.4g          | 食塩相当量        | 2.3g          | 3.4g         | 食塩相当量             | 1.9g         | 4.3g        | 食塩相当量        | 2.4g    | 3.6g     |
| 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 |         |          |
|   | 赤魚の煮付け       | 小麦           | 和風おろしハンバーグ    | 乳麦           | 白身魚の生姜煮       | 小麦           | とんかつ              | 卵麦           | 鶏肉のマーマレード煮  | 小麦           | 小麦      |          |
| 食 | 人参のレモン煮      | 乳麦           | 菜の花           | 小麦           | 人参グラッセ        | 乳麦           | うま塩キャベツ           | 小麦           | 塩枝豆         | 小麦           | 小麦      |          |
|   | 切干大根と豚肉の炒め物  | 小麦           | ツナと大豆の炒め煮     | 小麦           | 鶏のうま煮         | 小麦           | 豚肉と白菜のうま煮         | 小麦           | ジャーマンポテト    | 乳麦           | 小麦      |          |
|   | マリーネサラダ      | 卵麦           | 鶏とごぼうの酢味噌和え   | 小麦           | パスタのサラダ       | 卵乳麦          | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 小麦           | 春雨のピーナッツ和え  | 卵乳麦落         | 小麦      |          |
|   | ★味噌汁         | 小麦           | ★味噌汁          | 小麦           | ★味噌汁          | 小麦           | ★味噌汁              | 小麦           | ★味噌汁        | 小麦           | 小麦      |          |
|   | 栄養価          | おかずセット       | フルセット         | 栄養価          | おかずセット        | フルセット        | 栄養価               | おかずセット       | フルセット       | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー        | 248kcal      | 524kcal       | エネルギー        | 211kcal       | 476kcal      | エネルギー             | 256kcal      | 530kcal     | エネルギー        | 281kcal | 551kcal  |
|   | 蛋白質          | 13.4g        | 19.8g         | 蛋白質          | 14.3g         | 20.1g        | 蛋白質               | 16.8g        | 23.2g       | 蛋白質          | 12.5g   | 18.4g    |
|   | 脂質           | 14.9g        | 16.6g         | 脂質           | 6.7g          | 7.6g         | 脂質                | 11.5g        | 12.5g       | 脂質           | 20.3g   | 21.2g    |
|   | 炭水化物         | 13.4g        | 69.8g         | 炭水化物         | 22.0g         | 78.4g        | 炭水化物              | 20.0g        | 77.4g       | 炭水化物         | 20.0g   | 76.2g    |
|   | ナトリウム        | 757mg        | 1199mg        | ナトリウム        | 721mg         | 1187mg       | ナトリウム             | 698mg        | 1142mg      | ナトリウム        | 731mg   | 1173mg   |
|   | 食塩相当量        | 1.9g         | 3.0g          | 食塩相当量        | 1.8g          | 3.0g         | 食塩相当量             | 1.8g         | 2.9g        | 食塩相当量        | 1.8g    | 2.9g     |
| 合 | 栄養価          | おかずセット       | フルセット         | 栄養価          | おかずセット        | フルセット        | 栄養価               | おかずセット       | フルセット       | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー        | 638kcal      | 1457kcal      | エネルギー        | 646kcal       | 1452kcal     | エネルギー             | 689kcal      | 1521kcal    | エネルギー        | 732kcal | 1542kcal |
| 計 | 蛋白質          | 33.1g        | 51.4g         | 蛋白質          | 34.4g         | 52.1g        | 蛋白質               | 35.9g        | 55.4g       | 蛋白質          | 37.3g   | 55.1g    |
|   | 脂質           | 31.5g        | 35.1g         | 脂質           | 30.6g         | 33.4g        | 脂質                | 34.9g        | 38.3g       | 脂質           | 36.8g   | 39.6g    |
|   | 炭水化物         | 53.7g        | 224.7g        | 炭水化物         | 56.6g         | 227.0g       | 炭水化物              | 52.1g        | 225.6g      | 炭水化物         | 62.9g   | 234.0g   |
|   | ナトリウム        | 2157mg       | 3507mg        | ナトリウム        | 2353mg        | 3705mg       | ナトリウム             | 1950mg       | 3805mg      | ナトリウム        | 2342mg  | 3692mg   |
|   | 食塩相当量        | 5.4g         | 8.9g          | 食塩相当量        | 6.0g          | 9.4g         | 食塩相当量             | 5.0g         | 9.6g        | 食塩相当量        | 6.0g    | 9.5g     |

★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



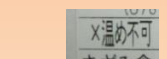
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# 「刻み食」 週間献立表

|        | 3月17日(月)  |  | 3月18日(火)  |  | 3月19日(水)  |  | 3月20日(木)  |  | 3月21日(金)  |  |        |        |       |        |        |
|--------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--------|--------|-------|--------|--------|
| 朝<br>食 | ★全粥240g   | 豚肉ときのこの炒め物   | ★全粥240g   | オムレツイタリアンソース                                       | ★全粥240g   | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮                                      | ★全粥240g   | 寄せ豆腐のうすあん  | ★全粥240g   | 厚焼玉子   |        |        |       |        |        |
|        | 白花豆煮  | 麦  | 竹輪のごま炒め   | 卵乳麦  | 大根と椎茸の煮物  | 麦  | じゃが芋とコーンのコンソメ味                                    | 卵乳麦  | 白滝とチンゲン菜の煮物                                       | 卵乳麦  |        |        |       |        |        |
|        | 一夜漬(白菜小松菜)  | 麦  | キャベツの白ドレ和え  | 卵乳麦  | ポテコンサラダ   | 卵乳麦  | 人参のおかかサラダ   | 麦  | 一夜漬(大根)   | 麦  |        |        |       |        |        |
|        | ★味噌汁  | 麦  | ★味噌汁  | 麦  | ★味噌汁  | 麦  | ★味噌汁  | 麦  | ★味噌汁  | 麦  |        |        |       |        |        |
|        | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 158kcal<br>フルセット<br>エネルギー 317kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 173kcal<br>フルセット<br>エネルギー 332kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 165kcal<br>フルセット<br>エネルギー 324kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 167kcal<br>フルセット<br>エネルギー 326kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 113kcal<br>フルセット<br>エネルギー 272kcal  |        |        |       |        |        |
| 蛋白質    | 8.6g  | 12.3g  | 蛋白質   | 8.8g   | 12.5g   | 蛋白質  | 6.0g  | 9.7g   | 蛋白質   | 5.9g   | 9.6g   | 蛋白質    | 5.4g  | 9.1g   |        |
| 脂質     | 4.3g  | 5.0g   | 脂質  | 8.5g   | 9.2g  | 脂質   | 10.0g   | 10.7g  | 脂質  | 8.1g   | 8.8g   | 脂質     | 5.5g  | 6.2g   |        |
| 炭水化物   | 22.1g   | 55.1g  | 炭水化物  | 14.8g  | 47.8g   | 炭水化物   | 12.1g   | 45.1g  | 炭水化物  | 17.1g  | 50.1g  | 炭水化物   | 11.3g | 44.3g  |        |
| ナトリウム  | 524mg   | 964mg  | ナトリウム   | 744mg  | 1184mg  | ナトリウム  | 515mg   | 955mg  | ナトリウム   | 656mg  | 1096mg | ナトリウム  | 492mg | 932mg  |        |
| 食塩相当量  | 1.3g  | 2.5g   | 食塩相当量   | 1.9g   | 3.0g  | 食塩相当量  | 1.3g  | 2.4g   | 食塩相当量   | 1.7g   | 2.8g   | 食塩相当量  | 1.3g  | 2.4g   |        |
| 昼<br>食 | ★全粥240g   | 鶏の柚子胡椒炒め   | ★全粥240g   | 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め                                      | ★全粥240g   | 鶏の幽庵焼き   | ★全粥240g   | 肉団子の根菜あんかけ   | ★全粥240g   | シイラ照焼  |        |        |       |        |        |
|        | ひき肉と豆腐のうま煮  | 麦  | 白菜と揚げの旨煮  | 麦  | チンゲン菜ソテー  | 麦  | 大豆としらすの甘辛煮  | 麦  | 法蓮草   | 麦  |        |        |       |        |        |
|        | 春雨の中華和え   | 麦  | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ                                       | 卵乳麦  | ナスと麩の炒め煮  | 卵乳麦  | 菜の花の菜種和え  | 卵乳麦  | 豚肉と野菜の生姜炒め  | 卵乳麦  |        |        |       |        |        |
|        | ★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<br>エネルギー 232kcal<br>フルセット<br>エネルギー 391kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 262kcal<br>フルセット<br>エネルギー 421kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 268kcal<br>フルセット<br>エネルギー 427kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 234kcal<br>フルセット<br>エネルギー 393kcal  | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 218kcal<br>フルセット<br>エネルギー 377kcal  |        |        |       |        |        |
| 蛋白質    | 11.1g   | 14.8g  | 蛋白質   | 11.3g  | 15.0g   | 蛋白質  | 13.1g   | 16.8g  | 蛋白質   | 14.4g  | 18.1g  | 蛋白質    | 17.8g | 21.5g  |        |
| 脂質     | 12.3g   | 13.0g  | 脂質  | 15.4g  | 16.1g   | 脂質   | 13.4g   | 14.1g  | 脂質  | 8.4g   | 9.1g   | 脂質     | 10.8g | 11.5g  |        |
| 炭水化物   | 18.2g   | 51.2g  | 炭水化物  | 19.8g  | 52.8g   | 炭水化物   | 20.0g   | 53.0g  | 炭水化物  | 25.8g  | 58.8g  | 炭水化物   | 13.1g | 46.1g  |        |
| ナトリウム  | 876mg   | 1316mg   | ナトリウム   | 888mg  | 1328mg  | ナトリウム  | 737mg   | 1177mg   | ナトリウム   | 955mg  | 1395mg | ナトリウム  | 911mg | 1351mg |        |
| 食塩相当量  | 2.2g  | 3.3g   | 食塩相当量   | 2.3g   | 3.4g  | 食塩相当量  | 1.9g  | 3.0g   | 食塩相当量   | 2.4g   | 3.5g   | 食塩相当量  | 2.3g  | 3.4g   |        |
| 夕<br>食 | ★全粥240g   | 赤魚の煮付け   | ★全粥240g   | 和風おろしハンバーグ   | ★全粥240g   | 白身魚の生姜煮  | ★全粥240g   | とんかつ   | ★全粥240g   | 鶏肉のマーマレード煮   |        |        |       |        |        |
|        | 人参のレモン煮   | 麦  | 菜の花   | 麦  | 人参グラッセ  | 麦  | うま塩キャベツ   | 麦  | 塩枝豆   | 麦  |        |        |       |        |        |
|        | 切干大根と豚肉の炒め物                                       | 麦  | ツナと大豆の炒め煮   | 麦  | 鶏のうま煮   | 麦  | 豚肉と白菜のうま煮   | 麦  | ジャーマンポテト  | 麦  |        |        |       |        |        |
|        | マリーネサラダ   | 卵乳麦  | 鶏とごぼうの酢味噌和え                                       | 麦  | パスタのサラダ   | 卵乳麦  | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え                                 | 麦  | 春雨のピーナッツ和え  | 卵乳麦  |        |        |       |        |        |
|        | ★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<br>エネルギー 248kcal<br>フルセット<br>エネルギー 407kcal | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 211kcal<br>フルセット<br>エネルギー 370kcal | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 256kcal<br>フルセット<br>エネルギー 415kcal | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 331kcal<br>フルセット<br>エネルギー 490kcal | 栄養価  | おかずセット<br>エネルギー 281kcal<br>フルセット<br>エネルギー 440kcal |  |        |        |       |        |        |
| 蛋白質    | 13.4g   | 17.1g  | 蛋白質   | 14.3g  | 18.0g   | 蛋白質  | 16.8g   | 20.5g  | 蛋白質   | 17.0g  | 20.7g  | 蛋白質    | 12.5g | 16.2g  |        |
| 脂質     | 14.9g   | 15.6g  | 脂質  | 6.7g   | 7.4g  | 脂質   | 11.5g   | 12.2g  | 脂質  | 20.3g  | 21.0g  | 脂質     | 14.2g | 14.9g  |        |
| 炭水化物   | 13.4g   | 46.4g  | 炭水化物  | 22.0g  | 55.0g   | 炭水化物   | 20.0g   | 53.0g  | 炭水化物  | 20.0g  | 53.0g  | 炭水化物   | 24.7g | 57.7g  |        |
| ナトリウム  | 757mg   | 1197mg   | ナトリウム   | 721mg  | 1161mg  | ナトリウム  | 698mg   | 1138mg   | ナトリウム   | 731mg  | 1171mg | ナトリウム  | 708mg | 1148mg |        |
| 食塩相当量  | 1.9g  | 3.0g   | 食塩相当量   | 1.8g   | 3.0g  | 食塩相当量  | 1.8g  | 2.9g   | 食塩相当量   | 1.9g   | 3.0g   | 食塩相当量  | 1.8g  | 2.9g   |        |
| 合<br>計 | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 638kcal<br>フルセット<br>エネルギー 1115kcal | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 646kcal<br>フルセット<br>エネルギー 1123kcal | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 689kcal<br>フルセット<br>エネルギー 1166kcal | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 732kcal<br>フルセット<br>エネルギー 1209kcal | 栄養価   | おかずセット<br>エネルギー 612kcal<br>フルセット<br>エネルギー 1089kcal |        |        |       |        |        |
|        | 蛋白質   | 33.1g  | 44.2g   | 蛋白質  | 34.4g   | 45.5g  | 蛋白質   | 35.9g  | 47.0g   | 蛋白質  | 37.3g  | 48.4g  | 蛋白質   | 35.7g  | 46.8g  |
|        | 脂質  | 31.5g  | 33.6g   | 脂質   | 30.6g   | 32.7g  | 脂質  | 34.9g  | 37.0g   | 脂質   | 36.8g  | 38.9g  | 脂質    | 30.5g  | 32.6g  |
|        | 炭水化物  | 53.7g  | 152.7g  | 炭水化物   | 56.6g   | 155.6g   | 炭水化物  | 52.1g  | 151.1g  | 炭水化物   | 62.9g  | 161.9g | 炭水化物  | 49.1g  | 148.1g |
|        | ナトリウム   | 2157mg   | 3477mg  | ナトリウム  | 2353mg  | 3673mg   | ナトリウム   | 1950mg   | 3270mg  | ナトリウム  | 2342mg | 3662mg | ナトリウム | 2111mg | 3431mg |
| 食塩相当量  | 5.4g  | 8.8g   | 食塩相当量   | 6.0g   | 9.4g  | 食塩相当量  | 5.0g  | 8.3g   | 食塩相当量   | 6.0g   | 9.3g   | 食塩相当量  | 5.4g  | 8.7g   |        |

## お食事の作り方

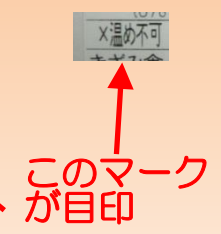


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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」 週間献立表

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

★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。

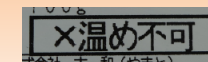
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



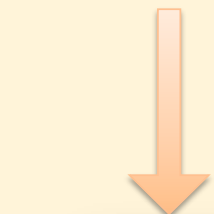
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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