

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)						
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜と麩の玉子とし イカのトマトマリネ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)						
	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	442kcal	エネルギー	152kcal	425kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	162kcal	419kcal	エネルギー	206kcal	460kcal
	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	5.5g	10.5g	たんぱく質	9.9g	15.0g
	脂質	7.5g	8.3g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	12.4g	13.2g
	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	13.1g	68.9g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	13.2g	67.6g
	ナトリウム	779mg	927mg	ナトリウム	559mg	785mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	776mg	1004mg	ナトリウム	628mg	776mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g
	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とし キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 オクラとももろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	212kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	286kcal	543kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	226kcal	488kcal	
たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	15.6g	21.3g	
脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	11.5g	12.4g	
炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	24.5g	79.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	916mg	1142mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)						
	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	212kcal	468kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	183kcal	439kcal
	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	7.6g	8.4g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.1g	67.8g
	ナトリウム	679mg	907mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	660mg	888mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	612kcal	1384kcal	エネルギー	632kcal	1415kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal	エネルギー	617kcal	1394kcal	エネルギー	615kcal	1387kcal	
たんぱく質	42.7g	58.5g	たんぱく質	39.5g	56.0g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	41.3g	57.2g	たんぱく質	41.1g	57.0g	
脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	30.5g	32.9g	脂質	31.5g	34.0g	
炭水化物	36.7g	201.7g	炭水化物	45.5g	210.2g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	42.4g	208.4g	炭水化物	43.5g	208.3g	
ナトリウム	1997mg	2619mg	ナトリウム	2138mg	2740mg	ナトリウム	2030mg	2732mg	ナトリウム	2248mg	2850mg	ナトリウム	2204mg	2806mg	
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)						
	エネルギー	819kcal	1591kcal	エネルギー	829kcal	1612kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1592kcal	エネルギー	822kcal	1594kcal
たんぱく質	48.8g	64.6g	たんぱく質	47.2g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	47.2g	63.1g	
脂質	38.9g	41.4g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	38.6g	41.1g	
炭水化物	68.6g	233.6g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	71.3g	237.3g	炭水化物	75.4g	240.2g	
ナトリウム	2071mg	2693mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2322mg	2924mg	ナトリウム	2278mg	2880mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	
合計(間食込)	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)						
エネルギー	819kcal	1591kcal	エネルギー	829kcal	1612kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1592kcal	エネルギー	822kcal	1594kcal	
たんぱく質	48.8g	64.6g	たんぱく質	47.2g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	47.2g	63.1g	
脂質	38.9g	41.4g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	38.6g	41.1g	
炭水化物	68.6g	233.6g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	71.3g	237.3g	炭水化物	75.4g	240.2g	
ナトリウム	2071mg	2693mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2322mg	2924mg	ナトリウム	2278mg	2880mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	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

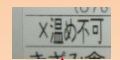


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)	
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜と麩の玉子とし イカのトマトマリネ		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 竹の子と人参のおかか煮 えのきのおろし和え	
	卵乳麦 麦 卵乳麦落		卵乳麦 卵麦 麦		乳麦 卵乳麦か 麦		卵麦 麦 麦		麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 188kcal 381kcal たんぱく質 10.5g 13.8g 脂質 7.5g 8.0g 炭水化物 19.3g 61.2g ナトリウム 779mg 780mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 152kcal 345kcal たんぱく質 12.2g 15.5g 脂質 5.8g 6.3g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 559mg 560mg 食塩相当量 1.4g 1.4g		エネルギー 140kcal 333kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 6.2g 6.7g 炭水化物 12.8g 54.7g ナトリウム 721mg 722mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 162kcal 355kcal たんぱく質 5.5g 8.8g 脂質 8.4g 8.9g 炭水化物 16.1g 58.0g ナトリウム 776mg 777mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 206kcal 399kcal たんぱく質 9.9g 13.2g 脂質 12.4g 12.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とし キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	
	麦 麦 卵麦えか 卵麦		麦か 卵乳麦 麦		乳麦 卵麦 卵麦		卵乳麦 卵麦 卵乳麦		麦か 卵麦えか 乳麦落	
	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 212kcal 405kcal たんぱく質 15.4g 18.7g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 7.0g 48.9g ナトリウム 539mg 540mg 食塩相当量 1.4g 1.4g		エネルギー 248kcal 441kcal たんぱく質 11.6g 14.9g 脂質 16.9g 17.4g 炭水化物 12.3g 54.2g ナトリウム 712mg 713mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 286kcal 479kcal たんぱく質 13.6g 16.9g 脂質 14.7g 15.2g 炭水化物 24.5g 66.4g ナトリウム 703mg 704mg 食塩相当量 1.8g 1.8g		エネルギー 188kcal 381kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 6.1g 6.6g 炭水化物 16.8g 58.7g ナトリウム 792mg 793mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 226kcal 419kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 11.5g 12.0g 炭水化物 17.2g 59.1g ナトリウム 916mg 917mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	
	乳麦 麦 麦		麦落 麦 麦		麦 乳麦 麦		麦 乳麦 麦		麦 乳麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 212kcal 405kcal たんぱく質 16.8g 20.1g 脂質 10.9g 11.4g 炭水化物 10.4g 52.3g ナトリウム 679mg 680mg 食塩相当量 1.7g 1.7g		エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.7g 19.0g 脂質 9.7g 10.2g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 867mg 868mg 食塩相当量 2.2g 2.2g		エネルギー 191kcal 384kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 12.9g 54.8g ナトリウム 606mg 607mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		エネルギー 267kcal 460kcal たんぱく質 19.8g 23.1g 脂質 16.0g 16.5g 炭水化物 9.5g 51.4g ナトリウム 680mg 681mg 食塩相当量 1.7g 1.7g		エネルギー 183kcal 376kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 7.6g 8.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 660mg 661mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	
合計	エネルギー 612kcal 1191kcal たんぱく質 42.7g 52.6g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 36.7g 162.4g ナトリウム 1997mg 2000mg 食塩相当量 5.1g 5.1g		エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 39.5g 49.4g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 45.5g 171.2g ナトリウム 2138mg 2141mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 617kcal 1196kcal たんぱく質 39.4g 49.3g 脂質 27.4g 28.9g 炭水化物 50.2g 175.9g ナトリウム 2030mg 2033mg 食塩相当量 5.1g 5.1g		エネルギー 617kcal 1196kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 30.5g 32.0g 炭水化物 42.4g 168.1g ナトリウム 2248mg 2251mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 615kcal 1194kcal たんぱく質 41.1g 51.0g 脂質 31.5g 33.0g 炭水化物 43.5g 169.2g ナトリウム 2204mg 2207mg 食塩相当量 5.6g 5.6g	
合計(間食込)	エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 48.8g 58.7g 脂質 38.9g 40.4g 炭水化物 68.6g 194.3g ナトリウム 2071mg 2074mg 食塩相当量 5.3g 5.3g		エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 39.4g 40.9g 炭水化物 73.3g 199.0g ナトリウム 2214mg 2217mg 食塩相当量 5.6g 5.6g		エネルギー 818kcal 1397kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 34.4g 35.9g 炭水化物 79.1g 204.8g ナトリウム 2107mg 2110mg 食塩相当量 5.3g 5.3g		エネルギー 815kcal 1394kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 37.5g 39.0g 炭水化物 71.3g 197.0g ナトリウム 2322mg 2325mg 食塩相当量 5.9g 5.9g		エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 38.6g 40.1g 炭水化物 75.4g 201.1g ナトリウム 2278mg 2281mg 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

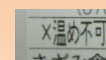


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9日(金)			
朝食	★ごはん150g がんもどきの詰め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 バジルポテトチキン スープキャベツ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 切干大根煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮ひたし スイーツおさつ インゲンのごま和え						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	186kcal	429kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	10.3g	10.9g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	18.2g	71.0g	炭水化物	40.9g	93.7g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	299mg	300mg
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	316mg	377mg	カリウム	554mg	615mg
	リン	111mg	176mg	リン	117mg	182mg	リン	89mg	154mg	リン	110mg	175mg	リン	128mg	193mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 肉丼の具 春雨タンタン コールスローサラダ		★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのとりみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g 鯖の竜田揚げ オニオンソテー 中華うま煮炒め インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g シーフードカレーのルー 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	433kcal	676kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	30.0g	30.6g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	19.6g	72.4g
	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	857mg	858mg
	カリウム	624mg	685mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	484mg	545mg
	リン	166mg	231mg	リン	168mg	233mg	リン	142mg	207mg	リン	196mg	261mg	リン	181mg	246mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎バナナ(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g						
夕食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚げナスの煮物 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー煮込み うま塩キャベツ シヤガ芋きんぴら ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのコマ煮 麩とえのきのさつと煮		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スバサラダ		★ごはん150g デジシビカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	550mg	611mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	708mg	769mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	389mg	450mg
	リン	175mg	240mg	リン	124mg	189mg	リン	175mg	240mg	リン	112mg	177mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.9g	40.2g
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.1g	58.9g
	炭水化物	91.2g	249.6g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	85.4g	243.8g
	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1236mg	1419mg	カリウム	1427mg	1610mg
	リン	452mg	647mg	リン	409mg	604mg	リン	406mg	601mg	リン	418mg	613mg	リン	441mg	636mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1025kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質		54.6g	56.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	57.2g	59.0g
炭水化物		106.7g	265.1g	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	96.9g	255.3g
ナトリウム		2106mg	2109mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
カリウム		1731mg	1914mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1483mg	1666mg
リン		459mg	654mg	リン	415mg	610mg	リン	409mg	604mg	リン	425mg	620mg	リン	447mg	642mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

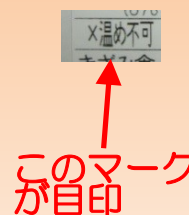


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが留印



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

ワンポイントアドバイス

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

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐ステーキ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナズの油炒め 切干と人参のハリハリ			★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		
	卵 卵麦 麦			卵 卵麦 麦			卵 卵麦 麦			卵 卵麦 麦			卵 卵麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	647mg	648mg
	カリウム	302mg	374mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	104mg	181mg	リン	116mg	193mg	リン	158mg	235mg	リン	134mg	211mg	リン	149mg	226mg
昼食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 照焼チキン オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 カボチャとハムのサラダ		
	卵麦え 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵麦			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	14.8g	77.7g
	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	615mg	687mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	506mg	578mg
	リン	199mg	276mg	リン	162mg	239mg	リン	82mg	159mg	リン	193mg	270mg	リン	229mg	306mg
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚ずき 野菜のピーナッツ和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ボーロジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	麦 麦 卵麦			麦 麦 麦落			麦 麦 麦落			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.8g	80.7g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	537mg	609mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	196mg	273mg	リン	220mg	297mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg	リン	179mg	256mg
夕食	食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.4g 1.4g		
	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚ずき 野菜のピーナッツ和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ボーロジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	麦 麦 卵麦			麦 麦 麦落			麦 麦 麦落			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.8g	80.7g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	537mg	609mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	514mg	586mg
合計	食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.4g 1.4g		
	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚ずき 野菜のピーナッツ和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ボーロジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	麦 麦 卵麦			麦 麦 麦落			麦 麦 麦落			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	41.9g	44.0g
	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	59.9g	248.6g
	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1861mg	1864mg
	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1588mg	1804mg
合計(間食込)	食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 4.7g 4.7g		
	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚ずき 野菜のピーナッツ和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ボーロジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	麦 麦 卵麦			麦 麦 麦落			麦 麦 麦落			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	90.4g	279.1g
	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	1863mg	1866mg
	カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1702mg	1918mg
	リン	513mg	744mg	リン	504mg	735mg	リン	416mg	647mg	リン	522mg	753mg	リン	563mg	794mg

※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の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

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 高野豆腐の卵とじ 大根とひじきの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麴と野菜の煮物 竹輪のごま炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚げ 人参の炒りたら子 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ひじきの具だくさん煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	180kcal	450kcal	エネルギー	100kcal	366kcal	エネルギー	131kcal	405kcal	エネルギー	177kcal	448kcal	エネルギー	166kcal	440kcal
	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	12.3g	18.2g
	脂 質	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	1.5g	2.4g	脂 質	3.9g	4.9g	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	7.2g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	11.0g	68.2g	炭水化物	16.4g	72.7g	炭水化物	19.2g	76.8g	炭水化物	16.0g	73.2g	炭水化物	11.5g	69.7g
	ナトリウム	ナトリウム	593mg	1034mg	ナトリウム	780mg	1223mg	ナトリウム	478mg	920mg	ナトリウム	510mg	953mg	ナトリウム	622mg	1063mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g ハッシュドポーク ブロッコリーの煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 枝豆のペペロンチーノ風 ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	209kcal	481kcal	エネルギー	269kcal	545kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	216kcal	493kcal
	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.5g	16.9g
	脂 質	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	11.7g	12.7g	脂 質	15.3g	17.0g	脂 質	13.2g	14.1g	脂 質	12.3g	14.0g
	炭水化物	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	12.9g	70.1g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	22.7g	79.1g	炭水化物	15.1g	71.5g
	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1333mg	ナトリウム	625mg	1066mg	ナトリウム	797mg	1239mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	828mg	1271mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕 食		★やわらかごはん180g 蕪とつくねの煮物 鶏肉と大豆の生姜煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麴の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	232kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	576kcal	エネルギー	307kcal	574kcal	エネルギー	192kcal	466kcal	エネルギー	266kcal	534kcal
	蛋白質	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	8.4g	15.0g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	16.0g	22.4g	蛋白質	11.6g	17.3g
	脂 質	脂 質	10.5g	11.4g	脂 質	19.0g	20.7g	脂 質	18.3g	19.2g	脂 質	8.2g	9.2g	脂 質	12.7g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	22.0g	78.5g	炭水化物	21.7g	78.3g	炭水化物	25.2g	81.7g	炭水化物	13.3g	70.7g	炭水化物	26.0g	82.8g
	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1291mg	ナトリウム	803mg	1247mg	ナトリウム	950mg	1393mg	ナトリウム	580mg	1024mg	ナトリウム	877mg	1320mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g
合 計	栄養価	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	エネルギー	684kcal	1487kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	707kcal	1524kcal	エネルギー	631kcal	1442kcal	エネルギー	648kcal	1467kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	28.4g	47.0g	蛋白質	27.7g	45.9g	蛋白質	38.2g	56.1g	蛋白質	34.4g	52.4g
	脂 質	脂 質	38.8g	41.5g	脂 質	32.2g	35.8g	脂 質	37.5g	41.1g	脂 質	30.7g	33.5g	脂 質	32.2g	35.7g
	炭水化物	炭水化物	53.3g	223.4g	炭水化物	51.0g	221.1g	炭水化物	65.0g	235.5g	炭水化物	52.0g	223.0g	炭水化物	52.6g	224.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3658mg	ナトリウム	2208mg	3536mg	ナトリウム	2225mg	3552mg	ナトリウム	1834mg	3163mg	ナトリウム	2327mg	3654mg
	塩 分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g

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

お食事の作り方



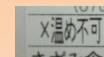
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)	
朝食	朝	★全粥240g 高野豆腐の卵とじ 大根とひじきの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚げ煮 人参の炒りたら子 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ひじきの具だくさん煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	
	食	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
		蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	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	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	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
昼食	昼	★全粥240g ハッシュドポーク ブロッコリーの煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g チキンピカタ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 枝豆のべべロンチーノ風 ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★味噌汁	
	食	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
		蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	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	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	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
夕食	夕	★全粥240g 蕪とつくねの煮物 鶏肉と大豆の生姜煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれいみりん焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	
	食	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
		蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	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	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	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
合計	合	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	計	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
		蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	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	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	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物

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

お食事の作り方

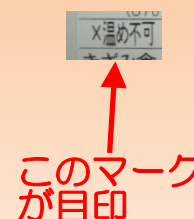


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

			2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9日(金)		
朝	食	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め			★全粥240g	肉団子の甘酢煮			★全粥240g	豚肉と大根の煮物			★全粥240g	牛肉と根菜の煮物		
		卵乳麦	若芽とパインの酢の物			卵乳麦	一夜漬			麦	若芽のゴマ酢和え			乳麦	きのこの玉子とじ		
		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)		
昼	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal
		蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g
		脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g
		炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g
		ナトリウム	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg
		塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g
夕食	食	★全粥240g	スパイシーチキン			★全粥240g	白身の味噌煮			★全粥240g	鶏の幽庵焼き			★全粥240g	鮭の西京焼		
		乳麦	大根と椎茸の煮物			乳麦	大根の千切煮			乳麦	昆布煮豆			乳麦	油揚げと菜の花の煮物		
		麦	マリーネサラダ			麦	もやしサラダ			麦	ハムとブロッコリーのマリーネ			麦	メンマの中華和え		
		卵乳麦	★味噌汁(とろみ)			卵乳麦	★味噌汁(とろみ)			卵乳麦	★味噌汁(とろみ)			卵乳麦	★味噌汁(とろみ)		
		麦				麦				麦				麦			
夕食	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal
		蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g
		脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	8.4g	9.1g
		炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g
		ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1386mg
		塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕食	食	★全粥240g	鮭のおろし煮			★全粥240g	とんかつ			★全粥240g	白身魚しんじょう			★全粥240g	鶏肉のデミソース煮		
		麦	金時豆の煮物			麦	ひじきとベーコンの煮物			麦	がんも煮			麦	白菜と麩の玉子とじ		
		卵乳麦	野菜の三杯酢			卵乳麦	サラダスパゲティ			卵乳麦	菜の花の辛子和え			卵乳麦	大豆大根煮		
		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)		
合計	計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1034kcal
		蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	18.8g	30.2g
		脂質	脂質	22.9g	25.0g	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	脂質	25.8g	27.9g	脂質	脂質	25.0g	27.1g
		炭水化物	炭水化物	56.0g	171.2g	炭水化物	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	54.1g	169.3g
		ナトリウム	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	ナトリウム	2193mg	3762mg
		塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.6g

★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。

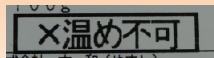
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



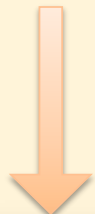
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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