

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 2月26日(月) | | 2月27日(火) | | 2月28日(水) | | 2月29日(木) | | 3月1日(金) | | | | | | | | | |
|-------|----------------|---------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|-------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 卵麦 | 大豆の洋風五目煮 | 乳麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵麦 | | | | | | | |
| | オムレツ | 卵麦 | スーパキャベツ | 鶏肉とオクラの中華風 | 卵麦 | 白菜と挽肉の旨煮 | 卵麦 | 牛肉とひじきの炒め煮 | 卵麦 | コンニャクの辛味炒め | 卵麦 | | | | | | | |
| | ケチャップ(小袋) | 卵麦 | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 卵麦 | 法蓮草ソテー | 卵麦 | 大根と青菜の柚子和え | 卵麦 | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 卵麦 | | | | | | | |
| | ひじきとベーコンの煮物 | 卵麦 | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 卵麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 卵麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 卵麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 卵麦 | | | | | | | |
| | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 卵麦 | エネルギー | 170kcal | 438kcal | エネルギー | 147kcal | 413kcal | エネルギー | 149kcal | 405kcal | エネルギー | 173kcal | 427kcal | エネルギー | 109kcal | 365kcal | |
| | たんぱく質 | 11.2g | 17.2g | たんぱく質 | 11.3g | 17.1g | たんぱく質 | 11.6g | 16.8g | たんぱく質 | 9.8g | 14.9g | たんぱく質 | 7.5g | 12.7g | たんぱく質 | 7.5g | 12.7g |
| | 脂質 | 8.7g | 10.3g | 脂質 | 6.8g | 8.4g | 脂質 | 6.4g | 7.1g | 脂質 | 8.1g | 8.9g | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 脂質 | 4.1g | 4.8g |
| | 炭水化物 | 11.3g | 66.4g | 炭水化物 | 10.9g | 65.8g | 炭水化物 | 12.8g | 67.7g | 炭水化物 | 14.9g | 69.3g | 炭水化物 | 11.8g | 66.7g | 炭水化物 | 11.8g | 66.7g |
| | ナトリウム | 671mg | 900mg | ナトリウム | 660mg | 887mg | ナトリウム | 701mg | 848mg | ナトリウム | 677mg | 825mg | ナトリウム | 560mg | 707mg | ナトリウム | 560mg | 707mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | カレーの甘酢野菜あんかけ | 麦 | 大根とつくねの煮物 | 卵麦 | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | 鶏の甘酢煮 | 麦 | | | | | | | |
| | ささみ大葉フライ | 麦 | ツナと大豆の炒め煮 | 麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | ミックスソテー | 乳麦 | オニオンソテー | 卵麦 | | | | | | | | |
| | 人参クラッセ | 乳麦 | なめこ若芽のサッと煮 | 麦 | ミックスマカロニサラダ | 卵麦 | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | 炒り豆腐 | 卵麦 | | | | | | | | |
| | 里芋といかの煮物 | 麦 | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 麦 | ★味噌汁(しめじ・切干) | 卵麦 | ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦 | | | | | | | |
| | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 | ★味噌汁(白菜・人参) | 卵麦 | ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦 | | | | | | | |
| | ★味噌汁(白菜・なめこ) | 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 | 215kcal | 471kcal | エネルギー | 267kcal | 529kcal | エネルギー | 262kcal | 517kcal | エネルギー | 220kcal | 477kcal | エネルギー | 261kcal | 528kcal | | | |
| | たんぱく質 | 13.6g | 18.7g | たんぱく質 | 20.7g | 26.4g | たんぱく質 | 12.0g | 17.1g | たんぱく質 | 17.1g | 22.1g | たんぱく質 | 17.1g | 23.0g | | | |
| | 脂質 | 7.7g | 8.5g | 脂質 | 11.7g | 12.6g | 脂質 | 13.5g | 14.3g | 脂質 | 9.4g | 10.2g | 脂質 | 13.6g | 14.7g | | | |
| | 炭水化物 | 23.8g | 78.7g | 炭水化物 | 19.9g | 75.6g | 炭水化物 | 23.3g | 77.9g | 炭水化物 | 16.0g | 71.0g | 炭水化物 | 17.3g | 73.2g | | | |
| ナトリウム | 604mg | 832mg | ナトリウム | 673mg | 899mg | ナトリウム | 877mg | 1103mg | ナトリウム | 829mg | 1057mg | ナトリウム | 866mg | 1093mg | | | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | | | | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | | |
| | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | | | | | | | | |
| | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 豚バラと白菜の味噌煮込み | 麦 | 白身魚の唐揚げ | 麦 | 照焼芋キン | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | | | | | | | |
| | さわら白麹焼 | 麦 | 人参の炒り煮 | 麦 | 平さやいんげん | 麦 | チンゲン菜とピーマンのソテー | 卵麦 | フリの西京焼 | 麦 | | | | | | | | |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | 卵麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | 豚肉とごぼうの煮物 | 麦 | 和風ポトフ | 卵麦 | 人参のきんぴら | 麦 | | | | | | | | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 麦 | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 | 切干と人参のハリハリ | 麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | 豚肉としめじの昆布煮 | 麦 | | | | | | | | |
| | 春雨の中華和え | 卵麦 | ★すまし汁(えのき) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 | ★味噌汁(若芽・巻麩) | 麦 | 菜の花とときのこの和え物 | 麦 | | | | | | | | |
| | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 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 | 492kcal | エネルギー | 241kcal | 495kcal | エネルギー | 205kcal | 472kcal | エネルギー | 242kcal | 504kcal | エネルギー | 278kcal | 546kcal | | | |
| | たんぱく質 | 16.0g | 21.1g | たんぱく質 | 10.5g | 15.6g | たんぱく質 | 16.2g | 22.0g | たんぱく質 | 15.2g | 20.8g | たんぱく質 | 16.9g | 22.8g | | | |
| 脂質 | 11.0g | 11.8g | 脂質 | 13.9g | 14.7g | 脂質 | 9.3g | 10.9g | 脂質 | 12.8g | 13.7g | 脂質 | 14.6g | 16.2g | | | | |
| 炭水化物 | 16.0g | 70.2g | 炭水化物 | 18.1g | 72.5g | 炭水化物 | 12.8g | 67.8g | 炭水化物 | 14.7g | 70.4g | 炭水化物 | 19.0g | 74.3g | | | | |
| ナトリウム | 682mg | 830mg | ナトリウム | 761mg | 929mg | ナトリウム | 535mg | 762mg | ナトリウム | 628mg | 874mg | ナトリウム | 677mg | 904mg | | | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | | | | |
| 夕食 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | | |
| | エネルギー | 623kcal | 1401kcal | エネルギー | 655kcal | 1437kcal | エネルギー | 616kcal | 1394kcal | エネルギー | 635kcal | 1408kcal | エネルギー | 648kcal | 1439kcal | | | |
| | たんぱく質 | 40.8g | 57.0g | たんぱく質 | 42.5g | 59.1g | たんぱく質 | 39.8g | 55.9g | たんぱく質 | 42.1g | 57.8g | たんぱく質 | 41.5g | 58.5g | | | |
| | 脂質 | 27.4g | 30.6g | 脂質 | 32.4g | 35.7g | 脂質 | 29.2g | 32.3g | 脂質 | 30.3g | 32.8g | 脂質 | 32.3g | 35.7g | | | |
| | 炭水化物 | 51.1g | 215.3g | 炭水化物 | 48.9g | 213.9g | 炭水化物 | 48.9g | 213.4g | 炭水化物 | 45.6g | 210.7g | 炭水化物 | 48.1g | 214.2g | | | |
| | ナトリウム | 1957mg | 2562mg | ナトリウム | 2094mg | 2715mg | ナトリウム | 2113mg | 2713mg | ナトリウム | 2134mg | 2756mg | ナトリウム | 2103mg | 2704mg | | | |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 6.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | | | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 830kcal | 1608kcal | エネルギー | 853kcal | 1635kcal | エネルギー | 817kcal | 1595kcal | エネルギー | 832kcal | 1605kcal | エネルギー | 847kcal | 1638kcal | | |
| | | たんぱく質 | 46.9g | 63.1g | たんぱく質 | 49.4g | 66.0g | たんぱく質 | 47.2g | 63.3g | たんぱく質 | 49.8g | 65.5g | たんぱく質 | 49.4g | 66.4g | | |
| | | 脂質 | 34.5g | 37.7g | 脂質 | 39.4g | 42.7g | 脂質 | 36.2g | 39.3g | 脂質 | 37.3g | 39.8g | 脂質 | 39.3g | 42.7g | | |
| 炭水化物 | | 83.0g | 247.2g | 炭水化物 | 77.8g | 242.8g | 炭水化物 | 77.8g | 242.3g | 炭水化物 | 73.4g | 238.5g | 炭水化物 | 76.3g | 242.4g | | | |
| ナトリウム | | 2031mg | 2636mg | ナトリウム | 2168mg | 2789mg | ナトリウム | 2190mg | 2790mg | ナトリウム | 2210mg | 2832mg | ナトリウム | 2179mg | 2780mg | | | |
| 食塩相当量 | | 5.1g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | | | |

お食事の作り方

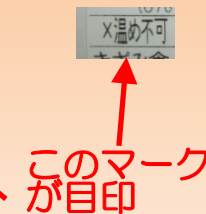


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| | 2月26日(月) | | 2月27日(火) | | 2月28日(水) | | 2月29日(木) | | 3月1日(金) | | | | | | | |
|-------|----------------|---------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|-----------|-----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵麦 | ★ごはん120g | 肉詰いなり煮 | ★ごはん120g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん120g | 大豆の洋風五目煮 | ★ごはん120g | 肉団子と白菜の煮物 | | | | | | |
| | オムレツ | 卵麦 | スープキャベツ | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | | | |
| | ケチャップ(小袋) | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中巻風 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | | | |
| | ひじきとベーコンの煮物 | 卵麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | | |
| | エネルギー | 170kcal | 363kcal | エネルギー | 147kcal | 340kcal | エネルギー | 149kcal | 342kcal | エネルギー | 173kcal | 366kcal | エネルギー | 109kcal | 302kcal | |
| | たんぱく質 | 11.2g | 14.5g | たんぱく質 | 11.3g | 14.6g | たんぱく質 | 11.6g | 14.9g | たんぱく質 | 9.8g | 13.1g | たんぱく質 | 7.5g | 10.8g | |
| | 脂質 | 8.7g | 9.2g | 脂質 | 6.8g | 7.3g | 脂質 | 6.4g | 6.9g | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 4.1g | 4.6g | |
| | 炭水化物 | 11.3g | 53.2g | 炭水化物 | 10.9g | 52.8g | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | 炭水化物 | 14.9g | 56.8g | 炭水化物 | 11.8g | 53.7g | |
| | ナトリウム | 671mg | 672mg | ナトリウム | 660mg | 661mg | ナトリウム | 701mg | 702mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 560mg | 561mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | カレイの甘酢野菜あんかけ | ★ごはん120g | 大根とつくねの煮物 | ★ごはん120g | ロールキャベツの味噌煮込み | ★ごはん120g | 鶏の甘酢煮 | | | | | | |
| | 人参クラッセ | 麦 | ツナと大豆の炒め煮 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | | | | | | |
| | 里芋といかの煮物 | 麦 | なめこと若芽のサッと煮 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | | | | | | |
| | 菜の花としめじの和え物 | 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 | 215kcal | 408kcal | エネルギー | 267kcal | 460kcal | エネルギー | 262kcal | 455kcal | エネルギー | 220kcal | 413kcal | エネルギー | 261kcal | 454kcal | |
| | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g | たんぱく質 | 20.7g | 24.0g | たんぱく質 | 12.0g | 15.3g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | |
| | 脂質 | 7.7g | 8.2g | 脂質 | 11.7g | 12.2g | 脂質 | 13.5g | 14.0g | 脂質 | 9.4g | 9.9g | 脂質 | 13.6g | 14.1g | |
| | 炭水化物 | 23.8g | 65.7g | 炭水化物 | 19.9g | 61.8g | 炭水化物 | 23.3g | 65.2g | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | |
| | ナトリウム | 604mg | 605mg | ナトリウム | 673mg | 674mg | ナトリウム | 877mg | 878mg | ナトリウム | 829mg | 830mg | ナトリウム | 866mg | 867mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | | |
| | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | | | | | | |
| | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 豚バラと白菜の味噌煮込み | ★ごはん120g | 白身魚の唐揚げ | ★ごはん120g | 照焼芋キン | ★ごはん120g | ブリの西京焼 | | | | | | |
| | さわら白麹焼 | 麦 | 人参の炒り煮 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | | | | | | |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | | | | | | | |
| | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | 麦 | 豚肉とごぼうの煮物 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | | | | | | | |
| | 春雨の中華和え | 卵麦 | 切干と人参のハリハリ | 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 | 238kcal | 431kcal | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 205kcal | 398kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal | エネルギー | 278kcal | 471kcal | |
| | たんぱく質 | 16.0g | 19.3g | たんぱく質 | 10.5g | 13.8g | たんぱく質 | 16.2g | 19.5g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g | たんぱく質 | 16.9g | 20.2g | |
| 脂質 | 11.0g | 11.5g | 脂質 | 13.9g | 14.4g | 脂質 | 9.3g | 9.8g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 14.6g | 15.1g | | |
| 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 18.1g | 60.0g | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | 炭水化物 | 14.7g | 56.6g | 炭水化物 | 19.0g | 60.9g | | |
| ナトリウム | 682mg | 683mg | ナトリウム | 761mg | 762mg | ナトリウム | 535mg | 536mg | ナトリウム | 628mg | 629mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | |
| 夕食 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | | |
| | エネルギー | 623kcal | 1202kcal | エネルギー | 655kcal | 1234kcal | エネルギー | 616kcal | 1195kcal | エネルギー | 635kcal | 1214kcal | エネルギー | 648kcal | 1227kcal | |
| | たんぱく質 | 40.8g | 50.7g | たんぱく質 | 42.5g | 52.4g | たんぱく質 | 39.8g | 49.7g | たんぱく質 | 42.1g | 52.0g | たんぱく質 | 41.5g | 51.4g | |
| | 脂質 | 27.4g | 28.9g | 脂質 | 32.4g | 33.9g | 脂質 | 29.2g | 30.7g | 脂質 | 30.3g | 31.8g | 脂質 | 32.3g | 33.8g | |
| | 炭水化物 | 51.1g | 176.8g | 炭水化物 | 48.9g | 174.6g | 炭水化物 | 48.9g | 174.6g | 炭水化物 | 45.6g | 171.3g | 炭水化物 | 48.1g | 173.8g | |
| | ナトリウム | 1957mg | 1960mg | ナトリウム | 2094mg | 2097mg | ナトリウム | 2113mg | 2116mg | ナトリウム | 2134mg | 2137mg | ナトリウム | 2103mg | 2106mg | |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 830kcal | 1409kcal | エネルギー | 853kcal | 1432kcal | エネルギー | 817kcal | 1396kcal | エネルギー | 832kcal | 1411kcal | エネルギー | 847kcal | 1426kcal |
| | | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g | たんぱく質 | 49.4g | 59.3g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 49.8g | 59.7g | たんぱく質 | 49.4g | 59.3g |
| | | 脂質 | 34.5g | 36.0g | 脂質 | 39.4g | 40.9g | 脂質 | 36.2g | 37.7g | 脂質 | 37.3g | 38.8g | 脂質 | 39.3g | 40.8g |
| 炭水化物 | | 83.0g | 208.7g | 炭水化物 | 77.8g | 203.5g | 炭水化物 | 77.8g | 203.5g | 炭水化物 | 73.4g | 199.1g | 炭水化物 | 76.3g | 202.0g | |
| ナトリウム | | 2031mg | 2034mg | ナトリウム | 2168mg | 2171mg | ナトリウム | 2190mg | 2193mg | ナトリウム | 2210mg | 2213mg | ナトリウム | 2179mg | 2182mg | |
| 食塩相当量 | | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | |

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

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

お食事の作り方

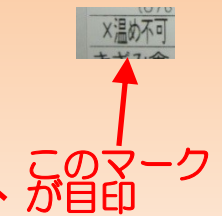


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 2月26日(月) | | 2月27日(火) | | 2月28日(水) | | 2月29日(木) | | 3月1日(金) | | | |
|---------|---------------|----------|----------------|----------|----------------|---------------|---------------|----------|----------------|---------------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | | |
| | じゃが芋デミグラスソース | 卵乳麦 | ミートボールのクリーム煮 | 卵乳麦 | 揚げ真丈の柚子おろしあん | 卵乳麦 | 鶏肉と野菜のクリーム煮込み | 卵乳麦 | 豆腐ステーキ | 卵乳麦 | | |
| | 竹輪のごま炒め | 卵乳麦 | シヤーマンポテト | 卵乳麦 | 枝豆とコーンのバター風味 | 卵乳麦 | 枝豆とコーンのバター風味 | 卵乳麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 卵乳麦 | | |
| | 揚げナスのめかぶ和え | 卵乳麦 | キャベツのピーナッツ和え | 卵乳麦 | 青のりポテトサラダ | 卵乳麦 | 和風マヨネーズ和え | 卵乳麦 | マッシュサラダ | 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 | 281kcal | 524kcal | エネルギー | 305kcal | 548kcal | エネルギー | 265kcal | 508kcal | エネルギー | 259kcal | 502kcal |
| | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 7.8g | 11.9g | たんぱく質 | 4.6g | 8.7g | たんぱく質 | 8.5g | 12.6g |
| | 脂質 | 18.9g | 19.5g | 脂質 | 18.2g | 18.8g | 脂質 | 16.4g | 17.0g | 脂質 | 15.3g | 15.9g |
| | 炭水化物 | 22.2g | 75.0g | 炭水化物 | 28.8g | 81.6g | 炭水化物 | 24.0g | 76.8g | 炭水化物 | 21.2g | 74.0g |
| | ナトリウム | 613mg | 614mg | ナトリウム | 596mg | 597mg | ナトリウム | 664mg | 665mg | ナトリウム | 545mg | 546mg |
| カリウム | 465mg | 526mg | カリウム | 582mg | 643mg | カリウム | 429mg | 490mg | カリウム | 458mg | 519mg | |
| リン | 102mg | 167mg | リン | 135mg | 200mg | リン | 77mg | 142mg | リン | 146mg | 211mg | |
| 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 | 1.4g | 1.4g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | ポークチャップ | ★ごはん150g | ささみ大葉フライ | ★ごはん150g | 豚バラとキャベツの味噌炒め | ★ごはん150g | ブリの蒲焼 | ★ごはん150g | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | | |
| | きんぴられんこん | 卵 | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵 | 豚肉と天根のピリ辛煮 | 卵 | 白菜と昆布のナムル | 卵 | ふきのきんぴら | 卵 | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 337kcal | 580kcal | エネルギー | 374kcal | 617kcal | エネルギー | 313kcal | 556kcal | エネルギー | 338kcal | 581kcal |
| | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | たんぱく質 | 12.5g | 16.6g | たんぱく質 | 8.4g | 12.5g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g |
| | 脂質 | 19.4g | 20.0g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 18.4g | 19.0g |
| | 炭水化物 | 30.2g | 83.0g | 炭水化物 | 29.4g | 82.2g | 炭水化物 | 30.2g | 83.0g | 炭水化物 | 28.9g | 81.7g |
| | ナトリウム | 769mg | 770mg | ナトリウム | 629mg | 630mg | ナトリウム | 640mg | 641mg | ナトリウム | 648mg | 649mg |
| | カリウム | 535mg | 596mg | カリウム | 440mg | 501mg | カリウム | 670mg | 731mg | カリウム | 461mg | 522mg |
| | リン | 159mg | 224mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 128mg | 193mg | リン | 104mg | 169mg |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎みかん(缶) /5g | | ◎ハイナツプル(缶) /5g | | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎ハイナツプル(缶) /5g | | | |
| | ★ごはん150g | 豆腐ハンバーグ | ★ごはん150g | 赤魚の幽庵焼 | ★ごはん150g | 煮込みタンポポチキン | ★ごはん150g | キャベツメンチ | ★ごはん150g | 鱈の磯辺焼き | | |
| | 和風あんからめソース | 卵 | 塩ゆでアスパラ | 卵 | チンゲン菜ソテー | 卵 | オクラのペペロンチーノ | 卵 | オニオンソテー | 卵 | | |
| | 里芋のおろし揚げ出し | 卵 | 赤玉南瓜煮 | 卵 | ジャガ芋きんぴら | 卵 | 人参しりしり | 卵 | 揚げナスの煮物 | 卵 | | |
| | マカロニとパプリカのサラダ | 卵 | レインボー春雨 | 卵 | マカロニサラダ | 卵 | さつぱりポテトサラダ | 卵 | 大根のマヨネーズ和え | 卵 | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 345kcal | 588kcal | エネルギー | 317kcal | 560kcal | エネルギー | 394kcal | 637kcal | エネルギー | 395kcal | 638kcal |
| | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g |
| | 脂質 | 19.6g | 20.2g | 脂質 | 14.3g | 14.9g | 脂質 | 24.9g | 25.5g | 脂質 | 25.1g | 25.7g |
| | 炭水化物 | 33.6g | 86.4g | 炭水化物 | 35.1g | 87.9g | 炭水化物 | 29.4g | 82.2g | 炭水化物 | 30.5g | 83.3g |
| ナトリウム | 730mg | 731mg | ナトリウム | 559mg | 560mg | ナトリウム | 483mg | 484mg | ナトリウム | 522mg | 523mg | |
| カリウム | 310mg | 371mg | カリウム | 523mg | 584mg | カリウム | 452mg | 513mg | カリウム | 614mg | 675mg | |
| リン | 96mg | 161mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 113mg | 178mg | リン | 131mg | 196mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | |
| 夕食 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 963kcal | 1692kcal | エネルギー | 996kcal | 1725kcal | エネルギー | 972kcal | 1701kcal | エネルギー | 983kcal | 1712kcal |
| | たんぱく質 | 24.7g | 37.0g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | たんぱく質 | 24.0g | 36.3g | たんぱく質 | 29.0g | 41.3g |
| | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 54.6g | 56.4g | 脂質 | 58.6g | 60.4g | 脂質 | 58.8g | 60.6g |
| | 炭水化物 | 86.0g | 244.4g | 炭水化物 | 93.3g | 251.7g | 炭水化物 | 83.6g | 242.0g | 炭水化物 | 80.6g | 239.0g |
| | ナトリウム | 2112mg | 2115mg | ナトリウム | 1784mg | 1787mg | ナトリウム | 1787mg | 1790mg | ナトリウム | 1715mg | 1718mg |
| | カリウム | 1310mg | 1493mg | カリウム | 1545mg | 1728mg | カリウム | 1551mg | 1734mg | カリウム | 1533mg | 1716mg |
| | リン | 357mg | 552mg | リン | 406mg | 601mg | リン | 318mg | 513mg | リン | 381mg | 576mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g |
| | 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 | | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal | エネルギー | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー | 1047kcal | 1776kcal |
| たんぱく質 | | 25.1g | 37.4g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 24.3g | 36.6g | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g |
| 脂質 | | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 54.7g | 56.5g | 脂質 | 58.7g | 60.5g | 脂質 | 58.9g | 60.7g |
| 炭水化物 | | 101.5g | 259.9g | 炭水化物 | 104.8g | 263.2g | 炭水化物 | 98.8g | 257.2g | 炭水化物 | 96.1g | 254.5g |
| ナトリウム | | 2115mg | 2118mg | ナトリウム | 1787mg | 1790mg | ナトリウム | 1788mg | 1791mg | ナトリウム | 1718mg | 1721mg |
| カリウム | | 1370mg | 1553mg | カリウム | 1601mg | 1784mg | カリウム | 1608mg | 1791mg | カリウム | 1593mg | 1776mg |
| リン | | 364mg | 559mg | リン | 412mg | 607mg | リン | 321mg | 516mg | リン | 388mg | 583mg |
| 食塩相当量 | | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g |
| 合計(間食込) | | 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 | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal | エネルギー | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー | 1047kcal | 1776kcal |
| | たんぱく質 | 25.1g | 37.4g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 24.3g | 36.6g | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g |
| | 脂質 | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 54.7g | 56.5g | 脂質 | 58.7g | 60.5g | 脂質 | 58.9g | 60.7g |
| | 炭水化物 | 101.5g | 259.9g | 炭水化物 | 104.8g | 263.2g | 炭水化物 | 98.8g | 257.2g | 炭水化物 | 96.1g | 254.5g |
| | ナトリウム | 2115mg | 2118mg | ナトリウム | 1787mg | 1790mg | ナトリウム | 1788mg | 1791mg | ナトリウム | 1718mg | 1721mg |
| | カリウム | 1370mg | 1553mg | カリウム | 1601mg | 1784mg | カリウム | 1608mg | 1791mg | カリウム | 1593mg | 1776mg |
| | リン | 364mg | 559mg | リン | 412mg | 607mg | リン | 321mg | 516mg | リン | 388mg | 583mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g |

お食事の作り方

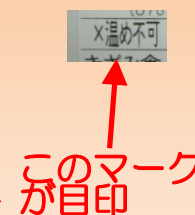


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 2月26日(月) | | 2月27日(火) | | 2月28日(水) | | 2月29日(木) | | 3月1日(金) | | | |
|---------|------------|------------|-------------|-------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 豆腐ステーキ | ★ごはん180g | 大根と鶏肉の味噌煮 | ★ごはん180g | 肉団子と白菜のとし煮 | ★ごはん180g | 肉豆腐煮 | ★ごはん180g | 菜の花と牛肉の煮物 | | |
| | 卵 | 卵 | 卵 | 麦 | 卵 | 卵 | 卵 | 麦 | 卵 | 麦 | | |
| | カプリフラワーの煮物 | カプリフラワーの煮物 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 肉団子と白菜のとし煮 | 肉団子と白菜のとし煮 | 肉豆腐煮 | 肉豆腐煮 | 菜の花と牛肉の煮物 | 菜の花と牛肉の煮物 | | |
| | れんこんサラダ | れんこんサラダ | 菜の花のソナごま和え | 菜の花のソナごま和え | 獣の玉子どじ | 獣の玉子どじ | コンニャクの辛味炒め | コンニャクの辛味炒め | 野菜のブラウンソース煮込み | 野菜のブラウンソース煮込み | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 192kcal | 482kcal | エネルギー | 210kcal | 500kcal | エネルギー | 211kcal | 501kcal | エネルギー | 275kcal | 565kcal |
| | たんぱく質 | 5.3g | 10.2g | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 6.8g | 11.7g | たんぱく質 | 9.6g | 14.5g |
| | 脂質 | 14.1g | 14.8g | 脂質 | 10.9g | 11.6g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 5.8g | 6.5g |
| 炭水化物 | 11.9g | 74.8g | 炭水化物 | 13.4g | 76.3g | 炭水化物 | 16.9g | 79.8g | 炭水化物 | 13.0g | 75.9g | |
| ナトリウム | 523mg | 524mg | ナトリウム | 608mg | 609mg | ナトリウム | 609mg | 610mg | ナトリウム | 574mg | 575mg | |
| カリウム | 306mg | 378mg | カリウム | 500mg | 572mg | カリウム | 271mg | 343mg | カリウム | 423mg | 495mg | |
| リン | 80mg | 157mg | リン | 181mg | 258mg | リン | 96mg | 173mg | リン | 117mg | 194mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん180g | 豚ばら肉炒め | ★ごはん180g | まぐろカツ | ★ごはん180g | 鶏肉のカレー風味焼 | ★ごはん180g | ブリの西京焼 | ★ごはん180g | 鶏の甘酢煮 | | |
| | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | | |
| | 青菜と高野豆腐の煮物 | 青菜と高野豆腐の煮物 | 人蔘のきんぴら | 人蔘のきんぴら | 鶏肉のカレー風味焼 | 鶏肉のカレー風味焼 | ブリの西京焼 | ブリの西京焼 | 鶏の甘酢煮 | 鶏の甘酢煮 | | |
| | イカのトマトマリネ | イカのトマトマリネ | 法蓮草と油揚げの煮物 | 法蓮草と油揚げの煮物 | きのこソテー | きのこソテー | 人参グラッセ | 人参グラッセ | ヒーマンソテー | ヒーマンソテー | | |
| | | | ハムの和風サラダ | ハムの和風サラダ | キャベツとベーコンの和え物 | キャベツとベーコンの和え物 | 南瓜サラダ | 南瓜サラダ | キャベツの白ドレ和え | キャベツの白ドレ和え | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 339kcal | 629kcal | エネルギー | 299kcal | 589kcal | エネルギー | 301kcal | 591kcal | エネルギー | 273kcal | 563kcal |
| | たんぱく質 | 17.8g | 22.7g | たんぱく質 | 11.5g | 16.4g | たんぱく質 | 17.4g | 22.3g | たんぱく質 | 11.9g | 16.8g |
| | 脂質 | 22.0g | 22.7g | 脂質 | 18.2g | 18.9g | 脂質 | 17.1g | 17.8g | 脂質 | 19.8g | 20.5g |
| 炭水化物 | 17.0g | 79.9g | 炭水化物 | 22.1g | 85.0g | 炭水化物 | 18.3g | 81.2g | 炭水化物 | 22.1g | 85.0g | |
| ナトリウム | 805mg | 806mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | ナトリウム | 726mg | 727mg | ナトリウム | 669mg | 670mg | |
| カリウム | 561mg | 633mg | カリウム | 423mg | 495mg | カリウム | 563mg | 635mg | カリウム | 582mg | 654mg | |
| リン | 242mg | 319mg | リン | 201mg | 278mg | リン | 130mg | 207mg | リン | 169mg | 246mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎みかん(缶)150g | ◎みかん(缶)150g | ◎バナナ(缶)150g | ◎バナナ(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎みかん(缶)150g | ◎みかん(缶)150g | | |
| | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | |
| | アンの幽庵焼 | アンの幽庵焼 | 肉野菜炒め | 肉野菜炒め | 赤魚の磯辺焼 | 赤魚の磯辺焼 | マンチカツ | マンチカツ | 白身魚の唐揚げ | 白身魚の唐揚げ | | |
| | 塩ゆでアスパラ | 塩ゆでアスパラ | 鶏肉ヒーマン炒め | 鶏肉ヒーマン炒め | チンゲン菜とヒーマンのソテー | チンゲン菜とヒーマンのソテー | スパソテー | スパソテー | オニオンソテー | オニオンソテー | | |
| | 大豆と人参の煮物 | 大豆と人参の煮物 | スープキャベツ | スープキャベツ | 豚肉とぶきの炒め煮 | 豚肉とぶきの炒め煮 | 白花豆煮 | 白花豆煮 | 竹輪のごま炒め | 竹輪のごま炒め | | |
| | 春雨フルーツサラダ | 春雨フルーツサラダ | | | レインボー春雨 | レインボー春雨 | インゲンとツナのマスタード和え | インゲンとツナのマスタード和え | 法蓮草とハムのマリネ | 法蓮草とハムのマリネ | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 272kcal | 562kcal | エネルギー | 291kcal | 581kcal | エネルギー | 277kcal | 567kcal | エネルギー | 238kcal | 528kcal |
| | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 13.1g | 18.0g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 11.4g | 16.3g |
| 脂質 | 11.4g | 12.1g | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 17.7g | 18.4g | |
| 炭水化物 | 21.8g | 84.7g | 炭水化物 | 13.2g | 76.1g | 炭水化物 | 16.1g | 79.0g | 炭水化物 | 34.7g | 97.6g | |
| ナトリウム | 609mg | 610mg | ナトリウム | 635mg | 636mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 563mg | 564mg | |
| カリウム | 657mg | 729mg | カリウム | 458mg | 530mg | カリウム | 552mg | 624mg | カリウム | 443mg | 515mg | |
| リン | 235mg | 312mg | リン | 152mg | 229mg | リン | 182mg | 259mg | リン | 154mg | 231mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.6g | 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 | |
| 夕食 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 803kcal | 1673kcal | エネルギー | 800kcal | 1670kcal | エネルギー | 789kcal | 1659kcal | エネルギー | 833kcal | 1703kcal |
| | たんぱく質 | 41.0g | 55.7g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g |
| | 脂質 | 47.5g | 49.6g | 脂質 | 48.6g | 50.7g | 脂質 | 46.3g | 48.4g | 脂質 | 43.3g | 45.4g |
| | 炭水化物 | 50.7g | 239.4g | 炭水化物 | 48.7g | 237.4g | 炭水化物 | 51.3g | 240.0g | 炭水化物 | 69.8g | 258.5g |
| | ナトリウム | 1937mg | 1940mg | ナトリウム | 1957mg | 1960mg | ナトリウム | 1984mg | 1987mg | ナトリウム | 1806mg | 1809mg |
| | カリウム | 1524mg | 1740mg | カリウム | 1381mg | 1597mg | カリウム | 1386mg | 1602mg | カリウム | 1448mg | 1664mg |
| | リン | 557mg | 788mg | リン | 534mg | 765mg | リン | 408mg | 639mg | リン | 440mg | 671mg |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g |
| | 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 | | 931kcal | 1801kcal | エネルギー | 896kcal | 1766kcal | エネルギー | 915kcal | 1785kcal | エネルギー | 961kcal | 1831kcal |
| たんぱく質 | | 41.8g | 56.5g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g |
| 脂質 | | 47.7g | 49.8g | 脂質 | 48.8g | 50.9g | 脂質 | 46.5g | 48.6g | 脂質 | 43.5g | 45.6g |
| 炭水化物 | | 81.6g | 270.3g | 炭水化物 | 71.7g | 260.4g | 炭水化物 | 81.8g | 270.5g | 炭水化物 | 100.7g | 289.4g |
| ナトリウム | | 1943mg | 1946mg | ナトリウム | 1963mg | 1966mg | ナトリウム | 1989mg | 1992mg | ナトリウム | 1812mg | 1815mg |
| カリウム | | 1644mg | 1860mg | カリウム | 1494mg | 1710mg | カリウム | 1500mg | 1716mg | カリウム | 1568mg | 1784mg |
| リン | | 571mg | 802mg | リン | 546mg | 777mg | リン | 414mg | 645mg | リン | 454mg | 685mg |
| 食塩相当量 | | 4.8g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g |
| 合計(間食込) | | 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 | 931kcal | 1801kcal | エネルギー | 896kcal | 1766kcal | エネルギー | 915kcal | 1785kcal | エネルギー | 961kcal | 1831kcal |
| | たんぱく質 | 41.8g | 56.5g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g |
| | 脂質 | 47.7g | 49.8g | 脂質 | 48.8g | 50.9g | 脂質 | 46.5g | 48.6g | 脂質 | 43.5g | 45.6g |
| | 炭水化物 | 81.6g | 270.3g | 炭水化物 | 71.7g | 260.4g | 炭水化物 | 81.8g | 270.5g | 炭水化物 | 100.7g | 289.4g |
| | ナトリウム | 1943mg | 1946mg | ナトリウム | 1963mg | 1966mg | ナトリウム | 1989mg | 1992mg | ナトリウム | 1812mg | 1815mg |
| | カリウム | 1644mg | 1860mg | カリウム | 1494mg | 1710mg | カリウム | 1500mg | 1716mg | カリウム | 1568mg | 1784mg |
| | リン | 571mg | 802mg | リン | 546mg | 777mg | リン | 414mg | 645mg | リン | 454mg | 685mg |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g |

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。

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

| | 2月26日(月) | | 2月27日(火) | | 2月28日(水) | | 2月29日(木) | | 3月1日(金) | | | | | |
|--------|--------------|-------|-----------------|-----------------|----------|--------------|--------------|-------------------|---------------|-------------|----------|--------------|--------------|-------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g | 卵麦 | ★やわらかごはん180g | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | 鶏と大根の味噌煮 | 麦 |
| | 寄せ豆腐のうすあん | 乳麦 | 肉団子と白菜の煮物 | スパゲティイタリアン | 卵乳麦 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 五色煮 | 麦 | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵麦 | 鶏と大根の味噌煮 | 麦 | ナスの挽肉炒め | 乳麦 |
| | ぜんまいとミンチの煮物 | | スパゲティイタリアン | 青菜のわさび和え | 卵麦 | 一夜漬(白菜人参) | 麦 | いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え | 麦 | 菜の花ときのこの和え物 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | カリフラワーの甘酢漬け | | 青菜のわさび和え | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | アジのカレー焼 | 麦 | ★やわらかごはん180g | 生姜焼き | 麦落 | ★やわらかごはん180g | 肉団子の中華炒め | 卵乳麦落 | ★やわらかごはん180g | さばみりん干焼 | 麦 |
| | ポークチャップ | 卵乳麦 | アジのカレー焼 | きのこソテー | 乳麦 | 鶏そぼろと大豆の煮物 | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | さばみりん干焼 | 麦 | |
| | 根菜と大豆の洋風煮 | 卵麦 | きのこソテー | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵麦 | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | うま塩キャベツ | 麦 | |
| | 和風サラダ | | キャベツと豚肉のカキソース炒め | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 担々風春雨 | 麦落 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 根菜の柚子マリネ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 鶏のちゃんちゃん焼き | 麦 | ★やわらかごはん180g | あぶらかきみぞれ煮 | 麦 | ★やわらかごはん180g | とんかつ | 卵麦 | ★やわらかごはん180g | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 |
| | ホッケの磯辺焼 | 麦 | 鶏のちゃんちゃん焼き | ツナじゃがバター | 乳麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 揚げナスの肉味噌からめ | 麦落 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | |
| | 大根の酢漬 | | ツナじゃがバター | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | 白菜のとろみ煮 | 麦 | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | |
| | 肉入りうの花 | 乳麦 | 切干大根と枝豆の中華和え | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | |
| | マリーネサラダ | 卵麦 | ★味噌汁 | | | | | | | | | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | | | | | | | | | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 合 計 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |
| | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 |

★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

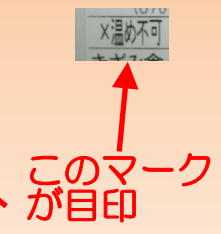


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

| | 2月26日(月) | | 2月27日(火) | | 2月28日(水) | | 2月29日(木) | | 3月1日(金) | | | | | | | |
|-------|----------|-------------|----------|-----------------|------------|--------------|----------|------------|-------------------|----------|-------------|------------|----------|--------------|---------|----------|
| 朝食 | ★全粥240g | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | ★全粥240g | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | 鶏と大根の味噌煮 | 麦 | | | | |
| | | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | スパゲティタリアン | 卵乳麦 | 五色煮 | 麦 | | さつま揚げと小松菜の煮まし | 卵麦 | ナスの挽肉炒め | 乳麦 | | | | |
| | | カリフラワーの甘酢漬け | | 青菜のわさび和え | 卵麦 | 一夜漬(白菜人参) | 麦 | | いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え | 麦 | 菜の花ときのこの和え物 | 麦 | | | | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | | | |
| | 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 | | | |
| | エネルギー | エネルギー | 156kcal | 315kcal | エネルギー | 187kcal | 346kcal | エネルギー | 70kcal | 229kcal | エネルギー | 130kcal | 289kcal | エネルギー | 127kcal | 286kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.8g | 11.5g | 蛋白質 | 6.8g | 10.5g | 蛋白質 | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 | 7.0g | 10.7g | 蛋白質 | 8.5g | 12.2g |
| 脂質 | 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 2.0g | 2.7g | 脂質 | 5.3g | 6.0g | 脂質 | 5.3g | 6.0g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 14.9g | 47.9g | 炭水化物 | 14.9g | 47.9g | 炭水化物 | 8.1g | 41.1g | 炭水化物 | 13.4g | 46.4g | 炭水化物 | 12.5g | 45.5g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 635mg | 1075mg | ナトリウム | 661mg | 1101mg | ナトリウム | 707mg | 1147mg | ナトリウム | 579mg | 1019mg | ナトリウム | 745mg | 1185mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 昼食 | ★全粥240g | ポークチャップ | 乳麦 | ★全粥240g | アジのカレー焼 | 麦 | ★全粥240g | 生姜焼き | 麦落 | 肉団子の中華炒め | 卵乳麦落か | ★全粥240g | さばみりん干焼 | 麦 | | |
| | | 根菜と大豆の洋風煮 | 卵乳麦 | きのこソテー | 乳麦 | 鶏そぼろと大豆の煮物 | 麦 | | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | うま塩キャベツ | 麦か | | | |
| | | 和風サラダ | 卵麦 | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵麦 | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | 担々風春雨 | 麦落 | | | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | | | |
| | 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 | 273kcal | 432kcal | エネルギー | 204kcal | 363kcal | エネルギー | 331kcal | 490kcal | エネルギー | 269kcal | 428kcal | エネルギー | 292kcal | 451kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 14.3g | 18.0g | 蛋白質 | 14.7g | 18.4g | 蛋白質 | 16.2g | 19.9g | 蛋白質 | 11.7g | 15.4g | 蛋白質 | 11.5g | 15.2g |
| 脂質 | 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 17.8g | 18.5g | 脂質 | 15.3g | 16.0g | 脂質 | 16.2g | 16.9g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 20.0g | 53.0g | 炭水化物 | 14.8g | 47.8g | 炭水化物 | 24.2g | 57.2g | 炭水化物 | 21.5g | 54.5g | 炭水化物 | 24.5g | 57.5g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 991mg | 1431mg | ナトリウム | 765mg | 1205mg | ナトリウム | 862mg | 1302mg | ナトリウム | 810mg | 1250mg | ナトリウム | 747mg | 1187mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 夕食 | ★全粥240g | ホッケの磯辺焼 | 麦 | ★全粥240g | 鶏のちゃんちゃん焼き | 麦 | ★全粥240g | あぶらかれいみぞれ煮 | 麦 | ★全粥240g | とんかつ | 卵麦 | ★全粥240g | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | |
| | | 大根の酢漬 | | ツナじゃがバター | 乳麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | ミックソテー | 乳麦 | | | |
| | | 肉入りうの花 | 乳麦 | 切干大根と枝豆の中華和え | 麦 | 揚げナスの肉味噌からめ | 麦落 | | 白菜のとろみ煮 | 麦 | | 豚肉と南瓜の甘酢炒め | 麦 | | | |
| | | マリーネサラダ | 卵麦 | ★味噌汁 | 麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | | コロコロ野菜のきな粉マヨ | 卵麦 | | ★味噌汁 | 卵麦 | | | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | | |
| | 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 | 177kcal | 336kcal | エネルギー | 199kcal | 358kcal | エネルギー | 275kcal | 434kcal | エネルギー | 304kcal | 463kcal | エネルギー | 252kcal | 411kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 12.5g | 16.2g | 蛋白質 | 10.5g | 14.2g | 蛋白質 | 18.7g | 22.4g | 蛋白質 | 11.6g | 15.3g | 蛋白質 | 11.9g | 15.6g | |
| 脂質 | 脂質 | 8.2g | 8.9g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 11.3g | 12.0g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 13.6g | 46.6g | 炭水化物 | 20.0g | 53.0g | 炭水化物 | 19.8g | 52.8g | 炭水化物 | 24.8g | 57.8g | 炭水化物 | 22.2g | 55.2g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 672mg | 1112mg | ナトリウム | 919mg | 1359mg | ナトリウム | 892mg | 1332mg | ナトリウム | 627mg | 1067mg | ナトリウム | 760mg | 1200mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | |
| 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 | 606kcal | 1083kcal | エネルギー | 590kcal | 1067kcal | エネルギー | 676kcal | 1153kcal | エネルギー | 703kcal | 1180kcal | エネルギー | 671kcal | 1148kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 34.6g | 45.7g | 蛋白質 | 32.0g | 43.1g | 蛋白質 | 40.6g | 51.7g | 蛋白質 | 30.3g | 41.4g | 蛋白質 | 31.9g | 43.0g |
| | 脂質 | 脂質 | 31.0g | 33.1g | 脂質 | 28.7g | 30.8g | 脂質 | 34.0g | 36.1g | 脂質 | 38.1g | 40.2g | 脂質 | 32.8g | 34.9g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.5g | 147.5g | 炭水化物 | 49.7g | 148.7g | 炭水化物 | 52.1g | 151.1g | 炭水化物 | 59.7g | 158.7g | 炭水化物 | 59.2g | 158.2g |
| ナトリウム | ナトリウム | 2298mg | 3618mg | ナトリウム | 2345mg | 3665mg | ナトリウム | 2461mg | 3781mg | ナトリウム | 2016mg | 3336mg | ナトリウム | 2252mg | 3572mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.4g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 8.5g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.1g | |

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

お食事の作り方

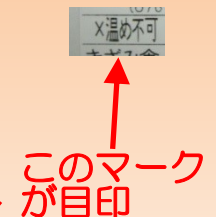


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月) | | | 2月27日(火) | | | 2月28日(水) | | | 2月29日(木) | | | 3月1日(金) | | | | | | |
|--------|------------|--------|---------|-----------|-------|--------|------------|----------|-------|---------------|---------|----------|------------|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | | | | |
| | 豚すき | 乳麦 | | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | | 大根の干切煮 | 乳麦 | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | | | | |
| | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | | 昆布の佃煮 | 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) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | | | | |
| | 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 | 91kcal | 265kcal | エネルギー | エネルギー | 123kcal | 297kcal | エネルギー | エネルギー | 131kcal | 305kcal | エネルギー | エネルギー | 90kcal | 264kcal | エネルギー | 101kcal | 275kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.2g | 6.0g | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.8g | 7.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.8g | 7.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.9g | 5.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 脂質 | 4.5g | 5.2g | 脂質 | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 5.4g | 6.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.8g | 52.2g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.8g | 55.2g | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.4g | 51.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 14.0g | 52.4g | 炭水化物 | 12.8g | 51.2g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 519mg | 1042mg | ナトリウム | ナトリウム | 462mg | 985mg | ナトリウム | ナトリウム | 608mg | 1131mg | ナトリウム | ナトリウム | 453mg | 976mg | ナトリウム | 487mg | 1010mg |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.7g | 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 | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.6g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | | | | |
| | スパイシーチキン | 乳麦 | | 白身の味噌煮 | 乳麦 | | とんかつ | 卵乳麦 | | 鮭の西京焼 | 乳麦 | | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | | | | | |
| | 黒豆煮 | 乳麦 | | がんも煮 | 麦 | | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 五日豆腐煮 | 乳麦 | | | | | |
| | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | | 野菜の三杯酢 | 麦 | | きのこきんぴら | 乳麦 | | もやしサラダ | 卵乳麦 | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | | | | |
| | 栄養価 | 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 | 209kcal | 383kcal | エネルギー | エネルギー | 183kcal | 357kcal | エネルギー | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | エネルギー | 210kcal | 384kcal | エネルギー | 165kcal | 339kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.3g | 12.1g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.9g | 12.7g | 蛋白質 | 蛋白質 | 5.4g | 9.2g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g |
| | 脂質 | 脂質 | 11.3g | 12.0g | 脂質 | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 7.9g | 8.6g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.4g | 56.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.9g | 56.3g | 炭水化物 | 炭水化物 | 21.2g | 59.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.8g | 59.2g | 炭水化物 | 17.2g | 55.6g |
| ナトリウム | ナトリウム | 779mg | 1302mg | ナトリウム | ナトリウム | 819mg | 1342mg | ナトリウム | ナトリウム | 845mg | 1368mg | ナトリウム | ナトリウム | 979mg | 1502mg | ナトリウム | 829mg | 1352mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | | | | |
| | 白身の照焼き | 乳麦 | | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | | | | |
| | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | | | | |
| | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | | | | | |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | | | | | |
| | 栄養価 | 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 | 140kcal | 314kcal | エネルギー | エネルギー | 180kcal | 354kcal | エネルギー | エネルギー | 195kcal | 369kcal | エネルギー | エネルギー | 190kcal | 364kcal | エネルギー | 226kcal | 400kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.5g | 10.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.7g | 10.5g | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g |
| | 脂質 | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 11.4g | 12.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.4g | 58.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.1g | 55.5g | 炭水化物 | 22.1g | 60.5g |
| ナトリウム | ナトリウム | 803mg | 1326mg | ナトリウム | ナトリウム | 834mg | 1357mg | ナトリウム | ナトリウム | 759mg | 1282mg | ナトリウム | ナトリウム | 849mg | 1372mg | ナトリウム | 870mg | 1393mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | |
| 合 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 | 440kcal | 962kcal | エネルギー | エネルギー | 486kcal | 1008kcal | エネルギー | エネルギー | 522kcal | 1044kcal | エネルギー | エネルギー | 490kcal | 1012kcal | エネルギー | 492kcal | 1014kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 17.0g | 28.4g | 蛋白質 | 蛋白質 | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.9g | 25.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 18.2g | 29.6g | 蛋白質 | 17.5g | 28.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 20.1g | 22.2g | 脂質 | 脂質 | 20.7g | 22.8g | 脂質 | 脂質 | 27.1g | 29.2g | 脂質 | 脂質 | 23.1g | 25.2g | 脂質 | 24.7g | 26.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.9g | 164.1g | 炭水化物 | 炭水化物 | 53.2g | 168.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 55.0g | 170.2g | 炭水化物 | 炭水化物 | 51.9g | 167.1g | 炭水化物 | 52.1g | 167.3g |
| ナトリウム | ナトリウム | 2101mg | 3670mg | ナトリウム | ナトリウム | 2115mg | 3684mg | ナトリウム | ナトリウム | 2212mg | 3781mg | ナトリウム | ナトリウム | 2281mg | 3850mg | ナトリウム | 2186mg | 3755mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.3g | 9.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.4g | 9.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.5g | 9.7g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.9g | 9.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 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。

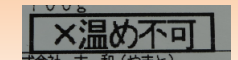
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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ことがあります
※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