

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	
	野菜せかまほこ	小麦	白菜とがんもの煮物	麦	鶏肉のすき焼き	麦	大豆の洋風五目煮	小麦	ミートインオムレツ	麦	
	大豆と椎茸の煮物	小麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪のごま炒め	小麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	
	和風ポトフ	小麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	プロッコリーのゴマ和え	麦	オクラの柚子胡椒和え	小麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	193kcal	454kcal	166kcal	432kcal	161kcal	429kcal	168kcal	435kcal	156kcal	412kcal	
たんぱく質	10.9g	16.3g	10.8g	16.7g	10.2g	16.2g	11.0g	16.8g	5.5g	10.8g	
脂質	8.0g	9.0g	8.7g	10.3g	8.1g	9.7g	5.3g	6.9g	7.1g	7.8g	
炭水化物	20.6g	75.7g	12.5g	67.4g	12.8g	67.9g	19.0g	74.0g	17.6g	72.8g	
ナトリウム	598mg	826mg	669mg	895mg	543mg	772mg	732mg	959mg	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.9g	2.4g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	鶏肉のマーマレード煮	小麦	サウラの蒸し煮	小麦	えび団子の炊き合せ	小麦	ブリのごま醤油焼	小麦	
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	オニオンソテー	小麦	ピーマンソテー	小麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	インゲンソテー	小麦	
	油揚げのおひたし	小麦	油揚げの玉子とじ	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	菜の花としめじの和え物	小麦	炒り豆腐	小麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(若芽・豆腐)		★すまし汁(鰹系玉子・えのき)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	204kcal	466kcal	243kcal	505kcal	173kcal	427kcal	197kcal	456kcal	251kcal	517kcal	
たんぱく質	15.3g	21.0g	12.5g	18.1g	13.6g	18.8g	13.4g	18.6g	20.1g	25.9g	
脂質	11.2g	12.1g	12.7g	13.7g	5.9g	6.7g	8.9g	10.2g	13.3g	14.9g	
炭水化物	9.6g	65.3g	17.8g	73.0g	15.0g	69.5g	16.9g	71.1g	11.7g	66.6g	
ナトリウム	710mg	936mg	720mg	950mg	867mg	1040mg	837mg	1002mg	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.2g	2.6g	2.1g	2.5g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	豚肉のお好み焼風	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	小麦	
	プロッコリー	小麦	塩枝豆	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	ミックスソテー	小麦	プロッコリーの煮物	小麦	
	さつま揚げの味噌炒め	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	切干と菜の花のおひたし	小麦	
	菜の花のツナごま和え	小麦	菜の花と人参の白和え	小麦	★味噌汁(えのき・切干)		大根のマヨネーズ和え	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		
★味噌汁(切干・なめこ)		★味噌汁(巻麩・えのき)				★味噌汁(ひじき・キャベツ)					
	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	243kcal	498kcal	211kcal	473kcal	278kcal	533kcal	267kcal	523kcal	214kcal	474kcal	
たんぱく質	13.1g	18.1g	16.6g	22.2g	16.1g	21.1g	14.7g	19.8g	14.6g	20.0g	
脂質	12.5g	13.3g	9.2g	10.1g	17.9g	18.7g	18.4g	19.2g	12.7g	13.7g	
炭水化物	21.6g	76.3g	15.0g	70.5g	12.9g	67.3g	9.2g	64.1g	10.9g	65.9g	
ナトリウム	825mg	1052mg	635mg	861mg	726mg	952mg	594mg	822mg	662mg	890mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
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	640kcal	1418kcal	620kcal	1410kcal	612kcal	1389kcal	632kcal	1414kcal	621kcal	1403kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	39.9g	57.0g	39.9g	56.1g	39.1g	55.2g	40.2g	56.7g
	脂質	31.7g	34.4g	30.6g	34.1g	31.9g	35.1g	32.6g	36.3g	33.1g	36.4g
	炭水化物	51.8g	217.3g	45.3g	210.9g	40.7g	204.7g	45.1g	209.2g	40.2g	205.3g
ナトリウム	2133mg	2814mg	2024mg	2706mg	2136mg	2764mg	2163mg	2783mg	2031mg	2658mg	
食塩相当量	5.4g	7.2g	5.1g	6.9g	5.4g	7.0g	5.5g	7.0g	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1615kcal	827kcal	1617kcal	813kcal	1590kcal	831kcal	1613kcal	818kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	46.0g	63.1g	47.3g	63.5g	47.0g	63.1g	47.9g	64.4g
	脂質	38.7g	41.4g	37.7g	41.2g	38.9g	42.1g	39.6g	43.3g	40.1g	43.4g
	炭水化物	79.6g	245.1g	77.2g	242.8g	69.6g	233.6g	73.3g	237.4g	68.0g	233.1g
	ナトリウム	2209mg	2890mg	2098mg	2780mg	2213mg	2841mg	2239mg	2859mg	2107mg	2734mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	5.3g	7.1g	5.6g	7.2g	5.7g	7.2g	5.4g	7.0g	

お食事の作り方

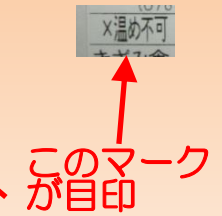


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14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		
	野菜せかまほこ	白薬とがんもの煮物	鶏肉のすぎ焼煮	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	大豆と椎茸の煮物	人参の炒り煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	ふぎと人参の甘露煮	麦	麦	麦	麦	麦		
	和風ポトフ	高野豆腐の洋風炒り煮	プロッコリーのゴマ和え	オクラの柚子胡椒和え	さつま芋とツナの青じそサラダ	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	193kcal	386kcal	166kcal	359kcal	161kcal	354kcal	168kcal	361kcal	156kcal	349kcal		
たんぱく質	10.9g	14.2g	10.8g	14.1g	10.2g	13.5g	11.0g	14.3g	5.5g	8.8g		
脂質	8.0g	8.5g	8.7g	9.2g	8.1g	8.6g	5.3g	5.8g	7.1g	7.6g		
炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	732mg	733mg	
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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		
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サウラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	ブリのごま醤油焼	麦	麦	麦	麦	麦		
	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	インゲンソテー	麦	麦	麦	麦	麦		
	法蓮草のおひたし	油揚げの玉子とじ	さつま揚げと小松菜の煮浸し	菜の花としめじの和え物	炒り豆腐	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨の中華和え	春雨の中華和え	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	204kcal	397kcal	243kcal	436kcal	173kcal	366kcal	197kcal	390kcal	251kcal	444kcal		
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	20.1g	23.4g	
脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	13.3g	13.8g	
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	11.7g	53.6g	
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	837mg	838mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★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		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	麦	麦	麦	麦		
	プロッコリー	塩枝豆	青菜と高野豆腐の煮物	ミックスソテー	プロッコリーの煮物	麦	麦	麦	麦	麦		
	さつま揚げの味噌炒め	豚肉とじゃが芋の昆布煮	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	ひとくちがんも煮	切干と菜の花のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦		
	菜の花のツナごま和え	菜の花と人参の白和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	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	243kcal	436kcal	211kcal	404kcal	278kcal	471kcal	267kcal	460kcal	214kcal	407kcal		
たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.6g	17.9g	
脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	12.7g	13.2g	
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	594mg	595mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	640kcal	1219kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.1g	49.0g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	45.1g	170.8g
ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.6g	41.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	69.6g	195.3g	炭水化物	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

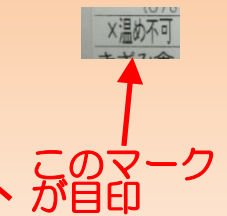


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14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		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	和風ポトフ	乳麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	卵乳麦	
食	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦	三色炒め煮	麦落	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦	
	大根のあつさり生姜漬け	麦	若芽の酢味噌和え	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス	麦	おからのとろろ和え	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	111kcal	378kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	164kcal	429kcal	エネルギー	138kcal	412kcal
	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	3.5g	9.8g
	脂質	3.8g	4.7g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	0.6g	2.3g
	炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	15.6g	72.1g
	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	725mg	1169mg	ナトリウム	562mg	1028mg	ナトリウム	460mg	902mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	オニオンソースハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	麦	
食	れんこんの五目炒め煮	麦	人参グラッセ	乳麦	平さやいんげん	麦	大根と人参のきんぴら	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	卵麦落	
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	大根麻婆	麦落	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	青梗菜と大豆の和え物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	卵麦落	
	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	四色なます	麦	★味噌汁	麦	青のりポテトサラダ	★味噌汁	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	310kcal	582kcal	エネルギー	266kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	498kcal	エネルギー	215kcal	492kcal
	蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.0g
	脂質	18.6g	19.6g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	21.8g	79.0g	炭水化物	23.1g	79.3g	炭水化物	14.5g	71.7g	炭水化物	16.9g	75.0g
	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	975mg	1416mg	ナトリウム	928mg	1369mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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		
	まぐろカツ	麦	クリームシチュー	乳麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	白身フライ	麦	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	乳麦	
食	うま塩キャベツ	麦	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	塩枝豆	麦	切干大根のおから煮	麦	麦	
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	切干と法蓮草のおひたし	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	コールスローサラダ	卵麦	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	266kcal	536kcal	エネルギー	232kcal	513kcal	エネルギー	300kcal	573kcal	エネルギー	379kcal	645kcal
	蛋白質	9.5g	15.5g	蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	8.2g	14.4g	蛋白質	13.3g	19.1g
	脂質	14.5g	15.5g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.2g	脂質	25.8g	26.7g
	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	23.9g	81.2g	炭水化物	29.5g	86.8g	炭水化物	23.2g	79.5g
	ナトリウム	794mg	1238mg	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	1021mg	1463mg	ナトリウム	824mg	1267mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	687kcal	1496kcal	エネルギー	646kcal	1459kcal	エネルギー	692kcal	1500kcal	エネルギー	673kcal	1493kcal
計	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	28.6g	46.5g	蛋白質	29.9g	47.8g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	36.9g	39.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	39.1g	41.9g	脂質	37.0g	40.6g
	炭水化物	60.1g	230.8g	炭水化物	62.8g	232.6g	炭水化物	55.1g	226.0g	炭水化物	55.7g	226.6g
	ナトリウム	2090mg	3417mg	ナトリウム	2490mg	3817mg	ナトリウム	2558mg	3907mg	ナトリウム	2212mg	3538mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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

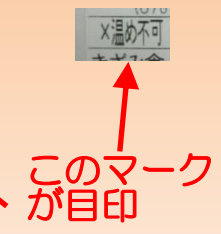


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	★全粥240g	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	
	肉団子と白菜の煮物	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	和風ポトフ	乳麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	三色炒め煮	麦落	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	麦		
	大根のあっさり生姜漬け	麦	若芽の酢味噌和え	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス	麦	おくらのとろろ和え	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	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	111kcal	270kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	
たんぱく質	5.4g	9.1g	たんぱく質	8.3g	12.0g	たんぱく質	7.2g	10.9g	たんぱく質	3.5g	7.2g	
脂質	3.8g	4.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	0.6g	1.3g	
炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.6g	48.6g	
ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	460mg	900mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	麦	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦		
	れんこんの五目炒め煮	卵麦	人参グラッセ	麦落	平さやいんげん	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	菜の花	卵麦		
	マカロニとパプリカのサラダ	麦	大根麻婆	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	青梗菜と大豆の和え物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦		
★味噌汁	麦	春雨のサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	310kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	
たんぱく質	13.6g	17.3g	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	14.5g	18.2g	たんぱく質	12.8g	16.5g	
脂質	18.6g	19.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.6g	11.3g	
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	928mg	1368mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	クリームシチュー	乳麦	★全粥240g	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	
	まぐろカツ	麦	クリームシチュー	卵乳麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	白身フライ	麦	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦		
	うま塩キャベツ	麦	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵乳麦	塩枝豆	麦	切干大根のおから煮	麦		
	ナスと麩の炒め煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	コールスローサラダ	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	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	266kcal	425kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	300kcal	459kcal	エネルギー	379kcal	538kcal	
たんぱく質	9.5g	13.2g	たんぱく質	11.7g	15.4g	たんぱく質	8.2g	11.9g	たんぱく質	13.3g	17.0g	
脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	25.8g	26.5g	
炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	23.2g	56.2g	
ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	949mg	1389mg	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	824mg	1264mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal
	たんぱく質	28.5g	39.6g	たんぱく質	28.6g	39.7g	たんぱく質	29.9g	41.0g	たんぱく質	29.6g	40.7g
	脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	37.0g	39.1g
炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	62.8g	161.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	55.7g	154.7g	
ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	2490mg	3810mg	ナトリウム	2558mg	3878mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

★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

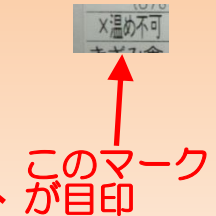


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

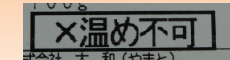
	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)							
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦						
	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	
	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	
	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	
	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	564mg	1087mg	
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	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	
	昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦					
		大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦					
青菜のおひたし		乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	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							
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	
	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	
	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.2g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	
	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	784mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	896mg	1419mg	
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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	
	夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
		和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦					
		鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦					
金時豆の煮物		乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦						
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦							
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	
	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	
	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	
	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.6g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	
	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	768mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	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	
	合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
		エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal
		蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g
脂質		16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	
炭水化物		51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.9g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.0g	168.2g	
ナトリウム		1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2067mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2192mg	3761mg	
食塩相当量		5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	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	

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

★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。