

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 コンニャクのおおき炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 麩の玉子とじ 切干大根のコンソメ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 中華うま煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ ツナあつさり煮 ★味噌汁(おつゆ・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	151kcal	405kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	171kcal	427kcal	エネルギー	130kcal	394kcal
	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	6.4g	11.5g	たんぱく質	9.6g	15.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.8g	11.4g
炭水化物	15.6g	69.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	14.9g	69.8g	
ナトリウム	642mg	790mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	617mg	845mg	ナトリウム	650mg	876mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 二ノナスのオランダ煮 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 大根の柚香煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 和風ホトフ キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・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	244kcal	500kcal	エネルギー	270kcal	526kcal	エネルギー	241kcal	514kcal	エネルギー	190kcal	454kcal
	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	19.6g	25.3g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	4.2g	5.1g
炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	22.4g	78.2g	炭水化物	18.2g	74.3g	
ナトリウム	707mg	936mg	ナトリウム	635mg	882mg	ナトリウム	980mg	1206mg	ナトリウム	795mg	1022mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	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		
夕食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚肉と大根の煮物 人参じりじり ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 鶏のごまだれ煮 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			
	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	504kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	266kcal	520kcal
	たんぱく質	15.0g	20.8g	たんぱく質	17.1g	23.4g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	11.7g	13.3g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	15.7g	16.5g
炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	14.2g	70.0g	炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	18.1g	72.5g	
ナトリウム	857mg	1084mg	ナトリウム	700mg	926mg	ナトリウム	578mg	725mg	ナトリウム	795mg	943mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	633kcal	1409kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	627kcal	1412kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal
	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	40.4g	57.0g	たんぱく質	41.6g	58.3g
	脂質	31.0g	34.2g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	28.6g	31.8g	脂質	29.7g	33.0g
	炭水化物	47.0g	211.0g	炭水化物	47.8g	213.4g	炭水化物	49.4g	215.0g	炭水化物	51.2g	216.6g
ナトリウム	2206mg	2810mg	ナトリウム	1843mg	2463mg	ナトリウム	2175mg	2776mg	ナトリウム	2240mg	2841mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	824kcal	1609kcal	エネルギー	845kcal	1629kcal
	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	48.1g	64.7g	たんぱく質	49.0g	65.7g
	脂質	38.0g	41.2g	脂質	38.6g	41.8g	脂質	35.6g	38.8g	脂質	36.7g	40.0g
	炭水化物	75.9g	239.9g	炭水化物	79.7g	245.3g	炭水化物	77.2g	242.8g	炭水化物	80.1g	245.5g
ナトリウム	2283mg	2887mg	ナトリウム	1917mg	2537mg	ナトリウム	2251mg	2852mg	ナトリウム	2317mg	2918mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

お食事の作り方

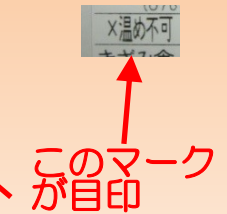


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5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		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	コンニャクのおおさ炒め	麦	大根の甘酢漬け		切干大根のコンソメ炒め	乳麦	中華うま煮	卵乳麦か	ツナあっさり煮	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	151kcal	344kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.8g	10.3g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	650mg	651mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		
	鶏肉の香草焼	乳麦	ホッケの幽庵焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮	卵乳麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦		
	うま塩キャベツ	麦か	人参クラッセ	乳麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	二ノナスのオランダ煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ごぼう大豆	麦	和風ホトフ	乳麦		
	白菜のスープ煮	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦			大根の柚香煮	麦	キャベツの土佐煮	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	244kcal	437kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.6g	22.9g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	4.2g	4.7g
	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	18.2g	60.1g
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	980mg	981mg	ナトリウム	795mg	796mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g				
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		
	サウラの磯辺焼	麦	豚肉とココロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまだれ煮	麦	ホイコーロー	麦		
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	オニオンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		
	竹輪のごま炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		
	ひじきとごぼうのナムル	麦			人参じりじり	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	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	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	266kcal	459kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	15.7g	16.2g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	18.1g	60.0g
ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	795mg	796mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	51.2g	176.9g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2240mg	2243mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	80.1g	205.8g
	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2317mg	2320mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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お召上がりください。

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

		1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)	
朝食		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き ぜんまいとミンチの煮物		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 パスタのクリーム煮		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー コンニャクのおおき炒め		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大豆と人参の煮物	
		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	176kcal	466kcal	197kcal	487kcal	254kcal	544kcal	170kcal	460kcal	219kcal	509kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	7.7g	12.6g	9.8g	14.7g	8.5g	13.4g	13.7g	18.6g
	脂質	7.3g	8.0g	10.5g	11.2g	12.9g	13.6g	8.1g	8.8g	12.1g	12.8g
炭水化物	20.6g	83.5g	18.2g	81.1g	23.6g	86.5g	17.0g	79.9g	14.2g	77.1g	
ナトリウム	362mg	363mg	552mg	553mg	512mg	512mg	773mg	774mg	543mg	544mg	
カリウム	503mg	575mg	475mg	547mg	405mg	477mg	404mg	476mg	615mg	687mg	
リン	115mg	192mg	101mg	178mg	153mg	230mg	127mg	204mg	183mg	260mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	
昼食		★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 野菜かき揚げ 油揚げと菜の花の煮物		★ごはん180g お魚ザンギ ピーマンのおかか和え 鶏肉と小松菜煮 ジャガ芋の洋風あんかけ		★ごはん180g 鶏肉のマーレード煮 人参のレモン煮 ひじきとアザリのさっぱり煮 ナスの挽肉炒め		★ごはん180g カレイの茸田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 高野豆腐の味噌煮		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め ひじきとごぼうのナムル	
		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	288kcal	578kcal	299kcal	589kcal	276kcal	566kcal	281kcal	571kcal	282kcal	572kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	16.3g	21.2g	13.7g	18.6g	18.2g	23.1g	15.9g	20.8g
	脂質	17.1g	17.8g	14.5g	15.2g	14.8g	15.5g	15.9g	16.6g	15.2g	15.9g
炭水化物	18.8g	81.7g	26.0g	88.9g	22.7g	85.6g	15.2g	78.1g	19.3g	82.2g	
ナトリウム	605mg	606mg	862mg	863mg	687mg	688mg	563mg	564mg	734mg	735mg	
カリウム	540mg	612mg	649mg	721mg	437mg	509mg	422mg	494mg	455mg	527mg	
リン	228mg	305mg	211mg	288mg	146mg	223mg	231mg	308mg	76mg	153mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	
間食		◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き きのこソテー 鮎とえのきのさつと煮 スパゲティイタリアン		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツの和風カレー煮		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 ピーマンソテー 豚肉と厚揚げの煮物 野菜炒め		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおかか 人参じりじり きのこじゃが芋のアヒージョ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 白菜のスープ煮 カリフラワーの甘酢漬	
		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	342kcal	632kcal	282kcal	572kcal	279kcal	569kcal	348kcal	638kcal	277kcal	567kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	15.1g	20.0g	15.5g	20.4g	15.0g	19.9g	9.2g	14.1g
	脂質	21.0g	21.7g	16.3g	17.0g	14.9g	15.6g	25.2g	25.9g	17.4g	18.1g
炭水化物	21.2g	84.1g	19.9g	82.8g	20.9g	83.8g	16.4g	79.3g	21.7g	84.6g	
ナトリウム	704mg	705mg	708mg	709mg	697mg	698mg	581mg	582mg	563mg	564mg	
カリウム	416mg	488mg	538mg	610mg	539mg	611mg	690mg	762mg	426mg	498mg	
リン	218mg	295mg	208mg	285mg	177mg	254mg	188mg	265mg	113mg	190mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
夕食		★ごはん180g 鯖の磯辺焼き きのこソテー 鮎とえのきのさつと煮 スパゲティイタリアン		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツの和風カレー煮		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 ピーマンソテー 豚肉と厚揚げの煮物 野菜炒め		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおかか 人参じりじり きのこじゃが芋のアヒージョ		★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 白菜のスープ煮 カリフラワーの甘酢漬	
		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	806kcal	1676kcal	778kcal	1648kcal	809kcal	1679kcal	799kcal	1669kcal	778kcal	1648kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	39.1g	53.8g	39.0g	53.7g	41.7g	56.4g	38.8g	53.5g
	脂質	45.4g	47.5g	41.3g	43.4g	42.6g	44.7g	49.2g	51.3g	44.7g	46.8g
炭水化物	60.6g	249.3g	64.1g	252.8g	67.2g	255.9g	48.6g	237.3g	55.2g	243.9g	
ナトリウム	1671mg	1674mg	2122mg	2125mg	1895mg	1898mg	1917mg	1920mg	1840mg	1843mg	
カリウム	1459mg	1675mg	1662mg	1878mg	1381mg	1597mg	1516mg	1732mg	1496mg	1712mg	
リン	561mg	792mg	520mg	751mg	476mg	707mg	546mg	777mg	372mg	603mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	
合計		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き ぜんまいとミンチの煮物		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 パスタのクリーム煮		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー コンニャクのおおき炒め		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大豆と人参の煮物	
		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	932kcal	1802kcal	906kcal	1776kcal	937kcal	1807kcal	895kcal	1765kcal	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.9g	54.6g	39.8g	54.5g	42.5g	57.2g	39.6g	54.3g
	脂質	45.6g	47.7g	41.5g	43.6g	42.8g	44.9g	49.4g	51.5g	44.9g	47.0g
炭水化物	91.1g	279.8g	95.0g	283.7g	98.1g	286.8g	71.6g	260.3g	86.1g	274.8g	
ナトリウム	1673mg	1676mg	2128mg	2131mg	1901mg	1904mg	1923mg	1926mg	1846mg	1849mg	
カリウム	1573mg	1789mg	1782mg	1998mg	1501mg	1717mg	1629mg	1845mg	1616mg	1832mg	
リン	567mg	798mg	534mg	765mg	490mg	721mg	558mg	789mg	386mg	617mg	
食塩相当量	4.2g	4.2g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	

※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

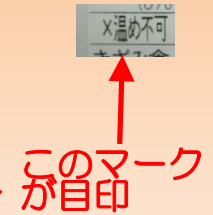


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦	★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	鶏大豆	麦	
	五色きんぴら	卵麦	マカロニトマト炒め	マカロニトマト炒め	乳麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	麦	中華うま煮	卵乳麦か		
	なめこと若芽のサッと煮	麦	大根とひじきの煮物	大根とひじきの煮物	麦	チンゲン菜の明太炒め	麦	麦	切昆布としめじの煮物	麦	麦	カリフラワーのピクルス	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	
	エネルギー	エネルギー	114kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	127kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	418kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	5.9g	11.9g	たんぱく質	たんぱく質	5.0g	11.6g	たんぱく質	たんぱく質	5.1g	10.7g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	4.5g	5.5g	脂質	脂質	4.4g	6.0g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	13.6g	70.6g	炭水化物	炭水化物	16.8g	72.8g	炭水化物	炭水化物	12.7g	68.8g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	982mg	ナトリウム	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量		
昼 食	★やわらかごはん180g	生姜焼き	麦落	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	プリの照焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のきのこあん	麦	★やわらかごはん180g	ハッシュドポーク	乳麦
	大根と竹輪の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	
	ツナじゃがバター	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	卵麦	筑前煮	麦	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	麦	黒豆	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	
	エネルギー	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	557kcal	エネルギー	エネルギー	313kcal	585kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	13.2g	19.7g	たんぱく質	たんぱく質	11.8g	18.0g	たんぱく質	たんぱく質	19.4g	25.5g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	9.1g	10.7g	脂質	脂質	15.9g	16.9g	脂質	脂質	13.9g	14.9g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	22.2g	77.9g	炭水化物	炭水化物	23.8g	81.0g	炭水化物	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	648mg	1089mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1226mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量		
夕 食	★やわらかごはん180g	さばみりん干焼	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	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の味噌煮	麦
	ミックスソテー	乳麦	はんぺんの玉子とじ	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	乳麦	人参グラッセ	乳麦	乳麦	きのこソテー	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	人参しりしり	人参しりしり	麦	麦	スープキャベツ	乳麦	乳麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	卵乳麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	
	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	ナスの油炒め	麦	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	
	エネルギー	エネルギー	304kcal	576kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	14.9g	21.1g	たんぱく質	たんぱく質	10.3g	16.3g	たんぱく質	たんぱく質	7.2g	14.3g	たんぱく質	たんぱく質		
脂質	脂質	19.8g	20.8g	脂質	脂質	9.1g	10.1g	脂質	脂質	8.4g	10.1g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	16.0g	73.2g	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.5g	炭水化物	炭水化物	20.2g	77.1g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	ナトリウム	732mg	1175mg	ナトリウム	ナトリウム	677mg	1118mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量		
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	
	エネルギー	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	エネルギー	596kcal	1413kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1473kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	34.0g	52.7g	たんぱく質	たんぱく質	27.1g	45.9g	たんぱく質	たんぱく質	31.7g	50.5g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	33.4g	37.0g	脂質	脂質	29.4g	33.0g	脂質	脂質	31.6g	35.2g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	51.8g	221.7g	炭水化物	炭水化物	55.2g	225.3g	炭水化物	炭水化物	58.1g	228.3g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3630mg	ナトリウム	ナトリウム	1901mg	3246mg	ナトリウム	ナトリウム	2257mg	3600mg	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	

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

お食事の作り方

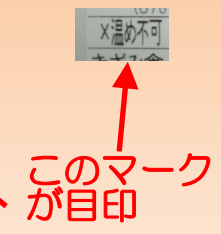


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)	
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 五色きんぴら なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん コンニャクとごぼうのきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
昼 食	★全粥240g 生姜焼き 大根と竹輪の煮物 ツナじゃがバター ★味噌汁	麦落 麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦	★全粥240g プリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん ひじきの具だくさん煮 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
夕 食	★全粥240g さばみりん干焼 ミックスソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ウインナーときのこの炒め物 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ひき肉と里芋の味噌煮 スープキャベツ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ スパゲティイタリアン ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 きのこソテー 豚バラとキャベツの炒め物 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
合 計	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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

★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

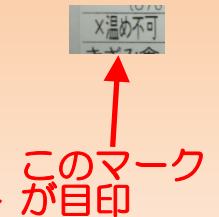


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		1月1日(月)			1月2日(火)			1月3日(水)			1月4日(木)			1月5日(金)		
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	切干大根と小松菜の煮物	麦			ブロッコリーと鶏肉の煮物			えんどう豆とベーコン炒め			肉団子の甘酢煮			豚肉と大根の煮物		
食	ひじき煮	乳麦			ゴボウのピリ辛サラダ			若芽とパインの酢の物			一夜漬			若芽のゴマ酢和え		
	★味噌汁(とろみ)	麦			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
食	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	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	102kcal	276kcal
	蛋白質	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	12.9g	51.3g
	ナトリウム	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg
	塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
	★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			スパイシーチキン			白身の味噌煮			鶏の幽庵焼き			
五色煮	乳麦			切昆布と竹の子の煮物			大根と椎茸の煮物			大根の千切煮			昆布煮豆			
青菜のわさび和え	卵乳麦			大根なます			マリーネサラダ			もやしサラダ			ハムとブロッコリーのマリーネ			
★味噌汁(とろみ)	麦			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			
食	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	167kcal	341kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g
	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の照焼き	乳麦			鶏の西京焼き			鮭のおろし煮			とんかつ			白身魚しんじょう			
鶏団子の中華風	卵乳麦			きのこきんぴら			金時豆の煮物			ひじきとベーコンの煮物			がんも煮			
大根と竹輪の酢の物	乳麦			青菜のおひたし			野菜の三杯酢			サラダスパゲティ			菜の花の辛子和え			
★味噌汁(とろみ)	麦			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			
食	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	147kcal	321kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	207kcal	381kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	炭水化物	16.9g	55.3g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.6g	63.0g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	17.8g	56.2g
	ナトリウム	ナトリウム	741mg	1264mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
電子レンジの参考条件	600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ															
合計	栄養価	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	502kcal	1024kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.1g	29.5g
	脂質	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.6g	27.7g
	炭水化物	炭水化物	44.3g	159.5g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.0g	171.2g	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	48.4g	163.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2012mg	3581mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2132mg	3701mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g

★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。

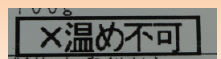
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



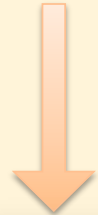
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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