

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白玉焼き	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	
	里芋といかの煮物	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	
	キャベツとベーコンの和え物	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	
★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・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	175kcal	429kcal	150kcal	414kcal	162kcal	418kcal	168kcal	428kcal	164kcal	437kcal	
たんぱく質	9.8g	14.9g	9.0g	14.6g	6.7g	11.8g	9.2g	14.6g	10.5g	16.8g	
脂質	9.5g	10.3g	5.9g	6.8g	8.0g	8.8g	8.2g	9.2g	8.5g	10.2g	
炭水化物	12.1g	66.5g	17.2g	73.3g	16.0g	70.9g	14.2g	69.2g	12.8g	68.6g	
ナトリウム	436mg	584mg	528mg	755mg	648mg	877mg	632mg	860mg	635mg	861mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	1.3g	1.9g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	アジのごま焼	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	ポークチャップ	
	平さやいんげん	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	
	鶏肉と小松菜煮	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	
煮生酢	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	
★味噌汁(揚げ・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	
エネルギー	210kcal	476kcal	234kcal	488kcal	250kcal	504kcal	264kcal	526kcal	204kcal	458kcal	
たんぱく質	23.0g	28.9g	16.8g	21.9g	17.4g	22.5g	18.3g	23.9g	11.9g	17.0g	
脂質	7.6g	9.2g	10.2g	11.0g	11.2g	12.0g	13.1g	14.0g	10.2g	11.0g	
炭水化物	12.2g	67.1g	17.6g	72.0g	19.7g	73.9g	17.7g	73.4g	16.2g	70.6g	
ナトリウム	737mg	963mg	717mg	865mg	741mg	889mg	719mg	965mg	809mg	957mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.8g	2.2g	1.9g	2.3g	1.8g	2.5g	2.1g	2.4g	
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	
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏のカレー照煮込み	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	
	フロッコリー	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	
	竹輪の五色きんぴら	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	
キャロットラペ	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	
★味噌汁(白菜・ひじき)											
	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	239kcal	494kcal	269kcal	526kcal	220kcal	487kcal	202kcal	458kcal	249kcal	505kcal	
たんぱく質	13.3g	18.3g	15.1g	20.1g	16.9g	22.7g	14.0g	19.2g	18.1g	23.2g	
脂質	12.3g	13.1g	12.0g	12.8g	10.8g	12.4g	10.5g	11.2g	12.9g	13.7g	
炭水化物	18.8g	73.4g	26.4g	81.4g	15.2g	70.2g	14.7g	69.6g	13.0g	67.9g	
ナトリウム	754mg	983mg	749mg	977mg	708mg	935mg	757mg	904mg	591mg	820mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	1.9g	2.3g	1.5g	2.1g	
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	624kcal	1399kcal	653kcal	1428kcal	632kcal	1409kcal	634kcal	1412kcal	617kcal	1400kcal
	たんぱく質	46.1g	62.1g	40.9g	56.6g	41.0g	57.0g	41.5g	57.7g	40.5g	57.0g
	脂質	29.4g	32.6g	28.1g	30.6g	30.0g	33.2g	31.8g	34.4g	31.6g	34.9g
	炭水化物	43.1g	207.0g	61.2g	226.7g	50.9g	215.0g	46.6g	212.2g	42.0g	207.1g
ナトリウム	1927mg	2530mg	1994mg	2597mg	2097mg	2701mg	2108mg	2729mg	2035mg	2638mg	
食塩相当量	4.9g	6.4g	5.0g	6.6g	5.3g	6.9g	5.3g	7.0g	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1606kcal	851kcal	1626kcal	829kcal	1606kcal	841kcal	1619kcal	818kcal	1601kcal
たんぱく質	52.2g	68.2g	47.8g	63.5g	48.7g	64.7g	47.6g	63.8g	47.9g	64.4g	
脂質	36.5g	39.7g	35.1g	37.6g	37.0g	40.2g	38.9g	41.5g	38.6g	41.9g	
炭水化物	75.0g	238.9g	90.1g	255.6g	78.7g	242.8g	78.5g	244.1g	70.9g	236.0g	
ナトリウム	2001mg	2604mg	2068mg	2671mg	2173mg	2777mg	2182mg	2803mg	2112mg	2715mg	
食塩相当量	5.1g	6.6g	5.2g	6.8g	5.5g	7.1g	5.5g	7.2g	5.4g	6.9g	

お食事の作り方

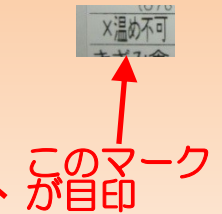


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



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。

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。

※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15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19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								
	白玉焼き	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮								
	里芋といかの煮物	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮	鶏とえのきのさっと煮								
	キャベツとベーコンの和え物	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ								
	卵	麦	麦	麦	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	おかず	ご飯セット							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム				
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量				
昼食	★ごはん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								
	アジのごま焼	ホークチャップ	ホークチャップ	ホークチャップ	ホークチャップ	ホークチャップ	ホークチャップ	ホークチャップ	ホークチャップ	ホークチャップ								
	平さやいんげん	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮								
	鶏肉と小松菜煮	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風	鶏肉とオクラの中巻風								
	煮生酢	麦	麦	麦	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	おかず	ご飯セット							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム				
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量				
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g								
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎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								
	鶏のカレー照煮込み	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ	揚げ豆腐の南蛮揚げ								
	フロッコリー	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物								
	竹輪の五色きんぴら	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜								
	キャロットラペ	麦	麦	麦	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	おかず	ご飯セット							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム				
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量				
合計	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム			
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量			
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

※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

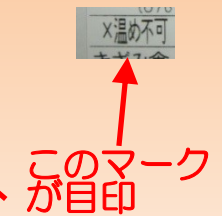


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 卵焼きの玉子どし 人参じりしり 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ミニボールのクリーム煮 切干大根のコンソメ炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら 大根のマヨネーズ和え			
	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	164kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	202kcal	445kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.2g	7.3g
	脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	16.9g	17.5g
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	20.0g	72.8g
	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	741mg	742mg
	カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	291mg	352mg
	リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	120mg	185mg	リン	92mg	157mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ポークジンジャー スイートおさつ キャベツの百ドレ和え		★ごはん150g 鱈の塩焼 オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ インゲンのごま和え		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 けんちん煮 さつま芋サラダ		
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		
エネルギー		430kcal	673kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	403kcal	646kcal
たんぱく質		11.1g	15.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.7g	17.8g
脂質		25.7g	26.3g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	22.3g	22.9g
炭水化物		39.0g	91.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	22.8g	75.6g
ナトリウム		764mg	765mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	606mg	607mg
カリウム		523mg	584mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	454mg	515mg
リン		152mg	217mg	リン	161mg	226mg	リン	157mg	222mg	リン	214mg	279mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナチップス(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロケ 人参シャドー 豚肉のマヨマスタード炒め ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			
	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		
	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	30.1g	82.9g
	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	537mg	538mg
	カリウム	533mg	594mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	485mg	546mg
	リン	162mg	227mg	リン	163mg	228mg	リン	134mg	199mg	リン	126mg	191mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	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		986kcal	1715kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal
たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		55.3g	57.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	61.1g	62.9g
炭水化物		95.6g	254.0g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	72.9g	231.3g
ナトリウム		1941mg	1944mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1884mg	1887mg
カリウム		1635mg	1818mg	カリウム	1591mg	1774mg	カリウム	1515mg	1698mg	カリウム	1230mg	1413mg
リン	422mg	617mg	リン	457mg	652mg	リン	411mg	606mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.6g	43.9g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	53.9g	55.7g	脂質	61.2g	63.0g
	炭水化物	107.1g	265.5g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1885mg	1888mg
	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1287mg	1470mg
	リン	428mg	623mg	リン	464mg	659mg	リン	417mg	612mg	リン	435mg	630mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.3g	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

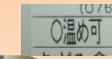


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	豚肉とまぐらけの卵炒め	卵	白菜とがんもの煮物	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉とぶきの炒め煮	麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵	竹の子と人参のおかか煮	麦	切干大根煮	麦	ミックスビーンズのクリーム煮	卵	白菜の煮びたし	麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	ポテトビーンズサラダ	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	和風サラダ	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
	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	21.7g	84.6g	
ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	677mg	678mg	
カリウム	260mg	332mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	394mg	466mg	カリウム	425mg	497mg	
リン	139mg	216mg	リン	150mg	227mg	リン	148mg	225mg	リン	151mg	228mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ブリの塩焼	卵	メンチカツ	卵		
	春雨の五目炒め	卵	オニオンソテー	麦	菜の花	麦	きのこソテー	卵	スパソテー	麦		
	法蓮草のごま和え	麦	揚ナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	豆腐のかに風あんかけ	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
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	47.7g	110.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	504mg	576mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
リン	152mg	229mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎バナナ(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g		
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鯖のバジルオリーブ焼	麦	デキシンピカタ	卵	マニホナす	麦	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	トマトソース	麦	鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵	塩ゆであスパラ	卵		
	大豆と椎茸の煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	卵		
	キャベツと鶏肉の甘酢和え	麦	カボチャとハムのサラダ	卵		麦	たたきごぼう	麦	コーンサラダ	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
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	
脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	
ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	
カリウム	741mg	813mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	
リン	247mg	324mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	
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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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
	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.7g	48.8g
	炭水化物	75.5g	264.2g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	61.3g	250.0g
	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1412mg	1628mg
	リン	538mg	769mg	リン	565mg	796mg	リン	486mg	717mg	リン	484mg	715mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
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
	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	46.9g	49.0g
	炭水化物	106.4g	295.1g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	91.8g	280.5g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1526mg	1742mg
	リン	552mg	783mg	リン	579mg	810mg	リン	498mg	729mg	リン	490mg	721mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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。

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

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)	
朝 食	★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	★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
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	白菜のとろみ煮	麦	きのこのきんぴら	麦	野菜炒め	卵麦	切干大根煮	麦	インゲンとえのきの炒め物	麦
	キャベツのピーナツ和え	麦落	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	ウインナーのマッシュサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	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	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
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	★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	★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
	プリの磯辺焼	麦	ハムカツ	乳麦	ちらし寿司の具	卵麦か	鶏肉のレモン風味焼		あぶらかれい生姜煮	麦
	オニオンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	オクラのペペロンチーノ		菜の花	
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	じゃが芋のそぼろあん	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
	オクラのおかか和え梅風味	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	★味噌汁	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
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	★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	★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
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の柚子胡椒炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦
	厚揚げと大根の煮物	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	キャベツソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦
	カリフラワーの甘酢漬け		わかめとパプリカの和え物	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	おからのサラダ	卵乳麦か
	★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	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
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	★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	★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
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	白菜のとろみ煮	麦	きのこのきんぴら	麦	野菜炒め	卵麦	切干大根煮	麦	インゲンとえのきの炒め物	麦
	キャベツのピーナツ和え	麦落	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	ウインナーのマッシュサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	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	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
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	

★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

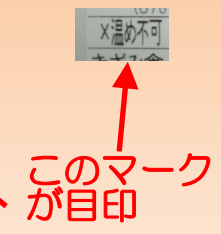


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)							
朝 食	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮 白菜のとりみ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦	★全粥240g	竹輪と玉ねぎの卵とし きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁	麦落 卵麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とし 切干大根煮 ウインナーのマッシュサラダ ★味噌汁	卵麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦	
	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	169kcal	328kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	86kcal	245kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂質	脂質	8.3g	9.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	2.1g	2.8g
	炭水化物	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	10.5g	43.5g
ナトリウム	ナトリウム	459mg	899mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	669mg	1109mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	ブリの磯辺焼 オニオンソテー ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦	★全粥240g	ハムカツ ミックソテー じゃが芋のそぼろあん 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁	乳麦	★全粥240g	ちらし寿司の具 鶏肉とごぼうの味噌煮込み フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦	★全粥240g	鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦	★全粥240g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★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	255kcal	414kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	213kcal	372kcal
	蛋白質	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	18.2g	21.9g
	脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.3g	51.3g
ナトリウム	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	1089mg	1529mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	843mg	1283mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 厚揚げと大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め 高野豆腐の味噌煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ キャベツソテー イカとじゃが芋の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦	★全粥240g	メバルみりん焼 竹輪の辛子炒め 豆腐のあつさりカレー煮込み キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦	
	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	187kcal	346kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	316kcal	475kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.1g	13.8g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	20.6g	21.3g
	炭水化物	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	22.5g	55.5g
ナトリウム	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	933mg	1373mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	919mg	1359mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
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	611kcal	1088kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal
	蛋白質	蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	36.3g	47.4g
	脂質	脂質	32.8g	34.9g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	51.3g	150.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1882mg	3202mg	ナトリウム	2113mg	3433mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	1940mg	3260mg	ナトリウム	2431mg	3751mg
塩分	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.1g	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。

お食事の作り方

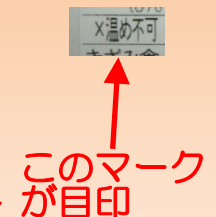


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	
		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	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	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	104kcal	278kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1126mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	
		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	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	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g
	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1490mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	
		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干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	
	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	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	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	496kcal	1018kcal	エネルギー	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	エネルギー	507kcal	1029kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g
	脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	脂質	28.3g	30.4g
	炭水化物	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	46.9g	162.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	ナトリウム	2416mg	3985mg
塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	10.2g	

★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。

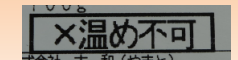
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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