（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

朝食

	1月6日（月）		1月7日（火）		1月8日（水）		1月9日（木）		1月10日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	目玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦
	鶏肉と小松菜煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	キャベツの土佐煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	大根の甘酢漬け		白菜のスープ煮	乳麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か
	★味噌汁（若芽・白菜）		★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦	★味噌汁（豆腐・なめこ）		★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦

	1月6日 おかず	1月6日 ご飯セット	1月7日 おかず	1月7日 ご飯セット	1月8日 おかず	1月8日 ご飯セット	1月9日 おかず	1月9日 ご飯セット	1月10日 おかず	1月10日 ご飯セット
エネルギー	165kcal	421kcal	144kcal	408kcal	152kcal	414kcal	184kcal	444kcal	151kcal	424kcal
たんぱく質	16.3g	21.5g	10.0g	15.6g	6.9g	12.6g	9.0g	14.4g	10.8g	17.1g
脂質	8.3g	9.1g	5.5g	6.4g	7.5g	8.4g	9.6g	10.6g	6.2g	7.9g
炭水化物	5.6g	60.6g	14.5g	70.6g	14.6g	70.3g	15.8g	70.8g	12.9g	68.7g
ナトリウム	390mg	642mg	505mg	732mg	669mg	895mg	514mg	742mg	671mg	897mg
食塩相当量	1.0g	1.6g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g

昼食

	1月6日（月）		1月7日（火）		1月8日（水）		1月9日（木）		1月10日（金）	
昼食	★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	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼	麦
	ピーマンソテー	卵乳麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンのおかか和え		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	
	豚肉とごぼうの煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦
	中華うま煮	卵乳麦か	★味噌汁（白菜・人参）		じゃが芋の中華風サラダ	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦	人参とぜんまいのナムル	麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦			★味噌汁（揚げ・白菜）				★味噌汁（ひじき・キャベツ）	

	1月6日 おかず	1月6日 ご飯セット	1月7日 おかず	1月7日 ご飯セット	1月8日 おかず	1月8日 ご飯セット	1月9日 おかず	1月9日 ご飯セット	1月10日 おかず	1月10日 ご飯セット
エネルギー	249kcal	503kcal	262kcal	519kcal	186kcal	453kcal	206kcal	462kcal	226kcal	482kcal
たんぱく質	14.9g	20.0g	14.9g	19.9g	13.0g	18.8g	13.7g	18.9g	17.9g	23.0g
脂質	13.0g	13.8g	13.0g	13.8g	5.9g	7.5g	10.3g	11.0g	9.7g	10.5g
炭水化物	15.7g	70.1g	23.0g	78.0g	19.2g	74.2g	15.0g	69.9g	14.8g	69.7g
ナトリウム	880mg	1028mg	808mg	1036mg	728mg	955mg	623mg	770mg	626mg	854mg
食塩相当量	2.2g	2.6g	2.1g	2.6g	1.9g	2.4g	1.6g	2.0g	1.6g	2.2g

間食

	1月6日（月）	1月7日（火）	1月8日（水）	1月9日（木）	1月10日（金）
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g

夕食

	1月6日（月）		1月7日（火）		1月8日（水）		1月9日（木）		1月10日（金）	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	まぐろカツ	麦	ポークチャップ	乳	照焼チキン	麦	ブリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	うま塩キャベツ	麦か	麩とえのきのさっと煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参のきんぴら	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦
	なめこと若芽のサッと煮	麦	★すまし汁（若芽・豆腐）	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦
	★味噌汁（揚げ・しめじ）				★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	★味噌汁（若芽・巻麩）	麦		

	1月6日 おかず	1月6日 ご飯セット	1月7日 おかず	1月7日 ご飯セット	1月8日 おかず	1月8日 ご飯セット	1月9日 おかず	1月9日 ご飯セット	1月10日 おかず	1月10日 ご飯セット
エネルギー	201kcal	467kcal	261kcal	515kcal	279kcal	538kcal	221kcal	483kcal	242kcal	496kcal
たんぱく質	9.8g	15.7g	15.8g	21.0g	20.4g	25.6g	17.9g	23.6g	10.5g	15.6g
脂質	10.2g	11.8g	11.6g	12.4g	15.1g	16.4g	11.3g	12.2g	13.6g	14.4g
炭水化物	18.0g	72.9g	23.0g	77.5g	13.8g	68.0g	12.8g	68.6g	17.4g	71.8g
ナトリウム	715mg	941mg	668mg	841mg	805mg	970mg	795mg	1046mg	690mg	838mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.7g	2.1g	2.0g	2.5g	2.0g	2.7g	1.8g	2.1g

合計

	1月6日 おかず	1月6日 ご飯セット	1月7日 おかず	1月7日 ご飯セット	1月8日 おかず	1月8日 ご飯セット	1月9日 おかず	1月9日 ご飯セット	1月10日 おかず	1月10日 ご飯セット
エネルギー	615kcal	1391kcal	667kcal	1442kcal	617kcal	1405kcal	611kcal	1389kcal	619kcal	1402kcal
たんぱく質	41.0g	57.2g	40.7g	56.5g	40.3g	57.0g	40.6g	56.9g	39.2g	55.7g
脂質	31.5g	34.7g	30.1g	32.6g	28.5g	32.3g	31.2g	33.8g	29.5g	32.8g
炭水化物	39.3g	203.6g	60.5g	226.1g	47.6g	212.5g	43.6g	209.3g	45.1g	210.2g
ナトリウム	1985mg	2611mg	1981mg	2609mg	2202mg	2820mg	1932mg	2558mg	1987mg	2589mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	5.1g	6.6g	5.6g	7.2g	4.9g	6.6g	5.1g	6.6g

合計（間食込）

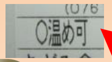
	1月6日 おかず	1月6日 ご飯セット	1月7日 おかず	1月7日 ご飯セット	1月8日 おかず	1月8日 ご飯セット	1月9日 おかず	1月9日 ご飯セット	1月10日 おかず	1月10日 ご飯セット
エネルギー	822kcal	1598kcal	865kcal	1640kcal	814kcal	1602kcal	818kcal	1596kcal	820kcal	1603kcal
たんぱく質	47.1g	63.3g	47.6g	63.4g	48.0g	64.7g	46.7g	63.0g	46.6g	63.1g
脂質	38.6g	41.8g	37.1g	39.6g	35.5g	39.3g	38.3g	40.9g	36.5g	39.8g
炭水化物	71.2g	235.5g	89.4g	255.0g	75.4g	240.3g	75.5g	241.2g	74.0g	239.1g
ナトリウム	2059mg	2685mg	2055mg	2683mg	2278mg	2896mg	2006mg	2632mg	2064mg	2666mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.3g	6.8g	5.8g	7.4g	5.1g	6.8g	5.3g	6.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

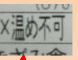
お食事の作り方

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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

朝食

1月6日（月）		1月7日（火）		1月8日（水）		1月9日（木）		1月10日（金）	
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
目玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦
鶏肉と小松菜煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
キャベツの土佐煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	大根の甘酢漬け		白菜のスープ煮	乳麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か

	6日 おかず	6日 ご飯セット	7日 おかず	7日 ご飯セット	8日 おかず	8日 ご飯セット	9日 おかず	9日 ご飯セット	10日 おかず	10日 ご飯セット
エネルギー	165kcal	358kcal	144kcal	337kcal	152kcal	345kcal	184kcal	377kcal	151kcal	344kcal
たんぱく質	16.3g	19.6g	10.0g	13.3g	6.9g	10.2g	9.0g	12.3g	10.8g	14.1g
脂質	8.3g	8.8g	5.5g	6.0g	7.5g	8.0g	9.6g	10.1g	6.2g	6.7g
炭水化物	5.6g	47.5g	14.5g	56.4g	14.6g	56.5g	15.8g	57.7g	12.9g	54.8g
ナトリウム	390mg	391mg	505mg	506mg	669mg	670mg	514mg	515mg	671mg	672mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g

昼食

1月6日（月）		1月7日（火）		1月8日（水）		1月9日（木）		1月10日（金）	
★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	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼	麦
ピーマンソテー	卵乳麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンのおかか和え		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	
豚肉とごぼうの煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦
中華うま煮	卵乳麦か			じゃが芋の中華風サラダ	麦			人参とぜんまいのナムル	麦

	6日 おかず	6日 ご飯セット	7日 おかず	7日 ご飯セット	8日 おかず	8日 ご飯セット	9日 おかず	9日 ご飯セット	10日 おかず	10日 ご飯セット
エネルギー	249kcal	442kcal	262kcal	455kcal	186kcal	379kcal	206kcal	399kcal	226kcal	419kcal
たんぱく質	14.9g	18.2g	14.9g	18.2g	13.0g	16.3g	13.7g	17.0g	17.9g	21.2g
脂質	13.0g	13.5g	13.0g	13.5g	5.9g	6.4g	10.3g	10.8g	9.7g	10.2g
炭水化物	15.7g	57.6g	23.0g	64.9g	19.2g	61.1g	15.0g	56.9g	14.8g	56.7g
ナトリウム	880mg	881mg	808mg	809mg	728mg	729mg	623mg	624mg	626mg	627mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g

間食

1月6日（月）	1月7日（火）	1月8日（水）	1月9日（木）	1月10日（金）
◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g

夕食

1月6日（月）		1月7日（火）		1月8日（水）		1月9日（木）		1月10日（金）	
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
まぐろカツ	麦	ポークチャップ	乳	照焼チキン	麦	ブリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
うま塩キャベツ	麦か	麩とえのきのさっと煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参のきんぴら	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦
なめこと若芽のサッと煮	麦			豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦		

	6日 おかず	6日 ご飯セット	7日 おかず	7日 ご飯セット	8日 おかず	8日 ご飯セット	9日 おかず	9日 ご飯セット	10日 おかず	10日 ご飯セット
エネルギー	201kcal	394kcal	261kcal	454kcal	279kcal	472kcal	221kcal	414kcal	242kcal	435kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	15.8g	19.1g	20.4g	23.7g	17.9g	21.2g	10.5g	13.8g
脂質	10.2g	10.7g	11.6g	12.1g	15.1g	15.6g	11.3g	11.8g	13.6g	14.1g
炭水化物	18.0g	59.9g	23.0g	64.9g	13.8g	55.7g	12.8g	54.7g	17.4g	59.3g
ナトリウム	715mg	716mg	668mg	669mg	805mg	806mg	795mg	796mg	690mg	691mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.0g	2.1g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g

合計

	6日 おかず	6日 ご飯セット	7日 おかず	7日 ご飯セット	8日 おかず	8日 ご飯セット	9日 おかず	9日 ご飯セット	10日 おかず	10日 ご飯セット
エネルギー	615kcal	1194kcal	667kcal	1246kcal	617kcal	1196kcal	611kcal	1190kcal	619kcal	1198kcal
たんぱく質	41.0g	50.9g	40.7g	50.6g	40.3g	50.2g	40.6g	50.5g	39.2g	49.1g
脂質	31.5g	33.0g	30.1g	31.6g	28.5g	30.0g	31.2g	32.7g	29.5g	31.0g
炭水化物	39.3g	165.0g	60.5g	186.2g	47.6g	173.3g	43.6g	169.3g	45.1g	170.8g
ナトリウム	1985mg	1988mg	1981mg	1984mg	2202mg	2205mg	1932mg	1935mg	1987mg	1990mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	5.6g	5.7g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g

合計（間食込）

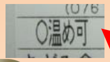
	6日 おかず	6日 ご飯セット	7日 おかず	7日 ご飯セット	8日 おかず	8日 ご飯セット	9日 おかず	9日 ご飯セット	10日 おかず	10日 ご飯セット
エネルギー	822kcal	1401kcal	865kcal	1444kcal	814kcal	1393kcal	818kcal	1397kcal	820kcal	1399kcal
たんぱく質	47.1g	57.0g	47.6g	57.5g	48.0g	57.9g	46.7g	56.6g	46.6g	56.5g
脂質	38.6g	40.1g	37.1g	38.6g	35.5g	37.0g	38.3g	39.8g	36.5g	38.0g
炭水化物	71.2g	196.9g	89.4g	215.1g	75.4g	201.1g	75.5g	201.2g	74.0g	199.7g
ナトリウム	2059mg	2062mg	2055mg	2058mg	2278mg	2281mg	2006mg	2009mg	2064mg	2067mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	5.8g	5.9g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

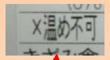
お食事の作り方

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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚バラのすき焼き煮		麦	豆腐ステーキ		卵	ミートボールのクリーム煮		卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦	鶏肉のチリソース煮		麦
	野菜炒め		卵麦	ナスの炒り煮		麦	野菜たっぷりマーボ炒め		麦か	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦	パスタのクリーム煮		乳麦
	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	春雨と挽肉の炒め物		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	人参とぜんまいのナムル		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	223kcal	466kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	284kcal	527kcal
	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	12.2g	12.8g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.0g	15.6g
	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	28.0g	80.8g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	563mg	564mg
	カリウム	502mg	563mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	470mg	531mg
	リン	93mg	158mg	リン	78mg	143mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の甘酢煮		麦	豚バラと白菜の味噌煮込み		麦	ポテトコロッケ		卵乳麦	煮込みタンドリーチキン		卵	白身フライ		麦
	オニオンソテー		乳麦	大根とひじきの煮物		麦	人参シャトー		麦	コーンソテー		乳	オクラのペペロンチーノ		
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	牛肉のきんぴら		麦	中華うま煮炒め		卵乳麦	マカロニの和風ソテー		乳麦	ひとくちがんも煮		麦
	玉子スパ		卵乳麦				豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	根菜の柚子マリネ			じゃが芋の中華風サラダ		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	398kcal	641kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	681mg	682mg
	カリウム	326mg	387mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	418mg	479mg
	リン	124mg	189mg	リン	160mg	225mg	リン	141mg	206mg	リン	136mg	201mg	リン	152mg	217mg
	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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)　75g			◎黄桃(缶)　75g			◎みかん(缶)　75g			◎パイナップル(缶)　75g			◎みかん(缶)　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	カルビ丼の具		麦落	オニオンソースハンバーグ		乳麦	ポークジンジャー		麦	鯖のトマトバジルソース		乳麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		卵乳麦
	かぼちゃのゴマ煮		麦	バジルマカロニ		麦	高菜と大根の煮物		麦	うま塩キャベツ		麦か	白菜の煮びたし		麦
	大根の柚香煮		麦	スイートおさつ			青のりポテトサラダ		卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し		麦	小倉金時		
				人参しりしり		麦				ひじきとごぼうのナムル		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	382kcal	625kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	47.3g	100.1g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	28.2g	81.0g
	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	563mg	564mg
	カリウム	756mg	817mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	533mg	594mg
	リン	177mg	242mg	リン	153mg	218mg	リン	203mg	268mg	リン	161mg	226mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1003kcal	1732kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	78.6g	237.0g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1807mg	1810mg
	カリウム	1584mg	1767mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1421mg	1604mg
	リン	394mg	589mg	リン	391mg	586mg	リン	463mg	658mg	リン	402mg	597mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.6g	43.9g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	90.1g	248.5g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1810mg	1813mg
	カリウム	1640mg	1823mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1459mg	1642mg	カリウム	1477mg	1660mg
	リン	400mg	595mg	リン	398mg	593mg	リン	469mg	664mg	リン	405mg	600mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g

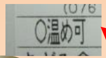
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。
※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。

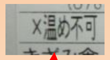
お食事の作り方

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

区分	1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	豆腐ステーキ		卵	豚肉としめじの生姜炒め		麦	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦
	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	切干大根煮		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	麩とえのきのさっと煮		麦
	ひじきとごぼうのナムル		麦	高菜と大根の煮物		麦	きんぴられんこん		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	キャベツとウインナーのソテー		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	206kcal	496kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	26.7g	89.6g	炭水化物	13.9g	76.8g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	593mg	594mg
	カリウム	373mg	445mg	カリウム	366mg	438mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	238mg	310mg	カリウム	389mg	461mg
	リン	124mg	201mg	リン	124mg	201mg	リン	173mg	250mg	リン	130mg	207mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★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			チキンピカタ		卵麦	マーボなす		麦落	鶏のマスタード焼き		麦	赤魚のごま焼		麦
	オニオンソテー		乳麦	トマトソース			高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	コーンソテー		乳
	春雨の五目炒め		卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	人参のおかかサラダ		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	ミックスビーンズのクリーム煮		乳麦
	人参とさつま揚げの金平		卵麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦				青のりポテトサラダ		卵乳麦	ナスの挽肉炒め		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	337kcal	627kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.6g	22.5g
	脂質	20.6g	21.3g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	24.0g	24.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	23.3g	86.2g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	383mg	455mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	693mg	765mg
	リン	174mg	251mg	リン	179mg	256mg	リン	195mg	272mg	リン	140mg	217mg	リン	237mg	314mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏の甘酢煮		麦	アジの幽庵焼		麦	鶏の酒蒸し煮		麦	ブリの塩焼			メンチカツ		乳麦
	ピーマンソテー		卵乳麦	人参のきんぴら		麦	法蓮草の煮びたし		麦	きのこソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦
	大豆と椎茸の煮物		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	鶏肉とジャガ芋の揚煮		麦
	スープキャベツ		乳麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	里芋のおろし煮		麦	クリームコロッケ		乳麦か	カリフラワーのピクルス		
		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	236kcal	526kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	321kcal	611kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	12.2g	17.1g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	27.2g	90.1g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	606mg	607mg
	カリウム	630mg	702mg	カリウム	655mg	727mg	カリウム	724mg	796mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	178mg	255mg	リン	199mg	276mg	リン	198mg	275mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	779kcal	1649kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	55.6g	244.3g	炭水化物	64.4g	253.1g
	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	1885mg	1888mg
	カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1147mg	1363mg	カリウム	1603mg	1819mg
	リン	476mg	707mg	リン	502mg	733mg	リン	566mg	797mg	リン	437mg	668mg	リン	513mg	744mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	95.3g	284.0g
	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	1891mg	1894mg
	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1723mg	1939mg
	リン	490mg	721mg	リン	516mg	747mg	リン	578mg	809mg	リン	443mg	674mg	リン	527mg	758mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g

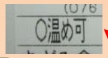
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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する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。

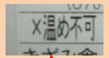
お食事の作り方

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

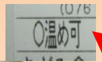
	1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	がんもと白菜の煮物		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落
	白菜ときのこの煮物		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	インゲンと人参のグラッセ		乳	三色炒め煮		麦落
	キャベツとインゲンのソテー		乳麦	スパトマト炒め		乳麦	一夜漬(大根)		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	切干と人参のハリハリ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	141kcal	413kcal	エネルギー	224kcal	505kcal	エネルギー	134kcal	399kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	113kcal	385kcal
	蛋白質	5.1g	11.3g	蛋白質	11.4g	18.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	9.5g	15.0g	蛋白質	7.0g	13.3g
	脂 質	8.8g	9.8g	脂 質	11.5g	13.2g	脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	6.4g	7.3g	脂 質	3.5g	4.5g
	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	18.8g	75.7g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	11.3g	67.1g	炭水化物	12.7g	70.0g
	ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	677mg	1118mg	ナトリウム	455mg	921mg	ナトリウム	428mg	870mg	ナトリウム	664mg	1130mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g
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		
	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	豚キムチ		麦	豆腐ハンバーグのきのこあん		卵麦	サワラのごま醤油焼		麦	鶏肉マスタード		麦
	豚バラもやし		麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦	切干大根と豚肉の炒め物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦
	ブロッコリーの煮物		麦	炒り豆腐		卵乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	スパゲティイタリアン		卵乳麦	若布の塩こうじ和え		卵麦
										★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	290kcal	554kcal	エネルギー	216kcal	481kcal	エネルギー	326kcal	597kcal	エネルギー	305kcal	570kcal	エネルギー	202kcal	474kcal
	蛋白質	12.2g	17.7g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	19.5g	25.3g	蛋白質	12.0g	18.0g
	脂 質	18.0g	18.9g	脂 質	11.4g	12.3g	脂 質	23.0g	24.0g	脂 質	16.6g	17.5g	脂 質	10.5g	11.5g
	炭水化物	20.4g	76.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	16.7g	73.6g	炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	15.7g	72.7g
	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	800mg	1266mg	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	857mg	1323mg	ナトリウム	920mg	1361mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g
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		
	鶏のごまタレ煮		麦	あぶらかれい生姜煮		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ハヤシライスのルー		乳麦	白身フライ		麦
	うま塩キャベツ		麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	人参煮		麦	五目うの花		麦	塩枝豆		
	麩と野菜の煮物		麦	竹の子と豚肉の味噌煮		麦	白花豆煮		麦	小松菜とベーコンのバター炒め		卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦
	大根麻婆		麦落か	担々風春雨		麦落	キャベツとザーサイのナムル		麦	★味噌汁		麦	人参のおかかサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	207kcal	481kcal	エネルギー	208kcal	479kcal	エネルギー	266kcal	538kcal	エネルギー	237kcal	518kcal	エネルギー	378kcal	642kcal
	蛋白質	12.5g	19.2g	蛋白質	18.4g	24.5g	蛋白質	13.3g	19.3g	蛋白質	9.3g	16.4g	蛋白質	13.1g	18.7g
	脂 質	11.0g	12.6g	脂 質	5.8g	6.8g	脂 質	10.1g	11.1g	脂 質	11.4g	13.1g	脂 質	24.6g	25.5g
	炭水化物	13.7g	69.8g	炭水化物	19.4g	76.3g	炭水化物	30.0g	87.0g	炭水化物	26.5g	83.4g	炭水化物	24.7g	80.7g
	ナトリウム	752mg	1218mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	607mg	1048mg	ナトリウム	1205mg	1646mg	ナトリウム	648mg	1090mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	638kcal	1448kcal	エネルギー	648kcal	1465kcal	エネルギー	726kcal	1534kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	693kcal	1501kcal
	蛋白質	29.8g	48.2g	蛋白質	44.0g	62.9g	蛋白質	31.3g	49.2g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	32.1g	50.0g
	脂 質	37.8g	41.3g	脂 質	28.7g	32.3g	脂 質	38.2g	41.1g	脂 質	34.4g	37.9g	脂 質	38.6g	41.5g
	炭水化物	43.9g	213.0g	炭水化物	52.4g	222.6g	炭水化物	62.1g	232.4g	炭水化物	56.0g	225.1g	炭水化物	53.1g	223.4g
	ナトリウム	2253mg	3602mg	ナトリウム	2205mg	3554mg	ナトリウム	1802mg	3151mg	ナトリウム	2490mg	3839mg	ナトリウム	2232mg	3581mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.2g

★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。

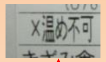
お食事の作り方

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

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



④冷たく召上がる
　メニューはそのまま
　開封して盛付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
　器に盛り付けして
　完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
　火をかけます。沸騰したら火を止めて
　５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
　盛付ける事が出来ます。

「刻み食」　週間献立表

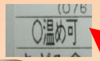
	1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)		
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	がんもと白菜の煮物		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落
	白菜ときのこの煮物		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	インゲンと人参のグラッセ		乳	三色炒め煮		麦落
	キャベツとインゲンのソテー		乳麦	スパトマト炒め		乳麦	一夜漬(大根)		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	切干と人参のハリハリ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	7.0g	10.7g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	12.7g	45.7g
	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	677mg	1117mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	664mg	1104mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	豚キムチ		麦	豆腐ハンバーグのきのこあん		卵麦	サワラのごま醤油焼		麦	鶏肉マスタード		麦
	豚バラもやし		麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦	切干大根と豚肉の炒め物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦
	ブロッコリーの煮物		麦	炒り豆腐		卵乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	スパゲティイタリアン		卵乳麦	若布の塩こうじ和え		卵麦
										★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	202kcal	361kcal
	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	15.7g	48.7g
	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	920mg	1360mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏のごまタレ煮		麦	あぶらかれい生姜煮		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ハヤシライスのルー		乳麦	白身フライ		麦
	うま塩キャベツ		麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	人参煮		麦	五目うの花		麦	塩枝豆		
	麩と野菜の煮物		麦	竹の子と豚肉の味噌煮		麦	白花豆煮		麦	小松菜とベーコンのバター炒め		卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦
	大根麻婆		麦落か	担々風春雨		麦落	キャベツとザーサイのナムル		麦	★味噌汁		麦	人参のおかかサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	378kcal	537kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.1g	16.8g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	24.6g	25.3g
	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	24.7g	57.7g
	ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	1205mg	1645mg	ナトリウム	648mg	1088mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	726kcal	1203kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal
	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	44.0g	55.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	32.1g	43.2g
	脂質	37.8g	39.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	38.6g	40.7g
	炭水化物	43.9g	142.9g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	53.1g	152.1g
	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	1802mg	3122mg	ナトリウム	2490mg	3810mg	ナトリウム	2232mg	3552mg
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	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。

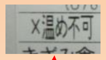
お食事の作り方

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。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「ムース食」　週間献立表

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	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　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 87kcal	261kcal	エネルギー 135kcal	309kcal	エネルギー 99kcal	273kcal	エネルギー 76kcal	250kcal	エネルギー 92kcal	266kcal
	蛋白質 3.6g	7.4g	蛋白質 6.1g	9.9g	蛋白質 2.1g	5.9g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 1.5g	5.3g
	脂 質 2.6g	3.3g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 3.9g	4.6g
	炭水化物 13.4g	51.8g	炭水化物 11.0g	49.4g	炭水化物 13.6g	52.0g	炭水化物 10.3g	48.7g	炭水化物 12.1g	50.5g
	ナトリウム 625mg	1148mg	ナトリウム 680mg	1203mg	ナトリウム 575mg	1098mg	ナトリウム 547mg	1070mg	ナトリウム 515mg	1038mg
	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.7g	3.1g	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
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	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
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物	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
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	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
	★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　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 182kcal	356kcal	エネルギー 187kcal	362kcal	エネルギー 143kcal	317kcal	エネルギー 172kcal	346kcal	エネルギー 187kcal	362kcal
	蛋白質 5.3g	9.1g	蛋白質 8.3g	12.2g	蛋白質 6.8g	10.6g	蛋白質 7.8g	11.6g	蛋白質 6.4g	10.4g
	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 9.9g	10.7g
	炭水化物 18.5g	56.9g	炭水化物 16.9g	55.5g	炭水化物 16.4g	54.8g	炭水化物 17.7g	56.1g	炭水化物 17.2g	55.4g
	ナトリウム 824mg	1347mg	ナトリウム 886mg	1405mg	ナトリウム 728mg	1251mg	ナトリウム 816mg	1339mg	ナトリウム 784mg	1271mg
	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	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
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	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
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	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
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	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
	★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　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 182kcal	356kcal	エネルギー 169kcal	343kcal	エネルギー 172kcal	346kcal	エネルギー 149kcal	323kcal	エネルギー 233kcal	408kcal
	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 7.5g	11.3g	蛋白質 7.8g	11.6g	蛋白質 3.2g	7.0g	蛋白質 7.4g	11.2g
	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 15.6g	16.3g
	炭水化物 16.6g	55.0g	炭水化物 19.2g	57.6g	炭水化物 21.9g	60.3g	炭水化物 19.2g	57.6g	炭水化物 15.6g	54.1g
	ナトリウム 803mg	1326mg	ナトリウム 871mg	1394mg	ナトリウム 616mg	1139mg	ナトリウム 789mg	1312mg	ナトリウム 768mg	1289mg
	食塩相当量 2.0g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	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
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	栄養価　おかずセット	フルセット
	エネルギー 451kcal	973kcal	エネルギー 491kcal	1014kcal	エネルギー 414kcal	936kcal	エネルギー 397kcal	919kcal	エネルギー 512kcal	1036kcal
	蛋白質 16.3g	27.7g	蛋白質 21.9g	33.4g	蛋白質 16.7g	28.1g	蛋白質 13.9g	25.3g	蛋白質 15.3g	26.9g
	脂 質 21.6g	23.7g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 16.3g	18.4g	脂 質 17.6g	19.7g	脂 質 29.4g	31.6g
	炭水化物 48.5g	163.7g	炭水化物 47.1g	162.5g	炭水化物 51.9g	167.1g	炭水化物 47.2g	162.4g	炭水化物 44.9g	160.0g
	ナトリウム 2252mg	3821mg	ナトリウム 2437mg	4002mg	ナトリウム 1919mg	3488mg	ナトリウム 2152mg	3721mg	ナトリウム 2067mg	3598mg
	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 6.2g	10.2g	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

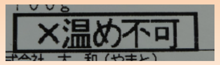
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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「〇温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい

電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。

お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります