

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	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 油揚げの玉子とじ 高野豆腐の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草と油揚げの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 炒り豆腐 切干大根煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ キャベツと豚肉のカキソース炒め 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし いかと野菜の煮物 ★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	183kcal	437kcal	エネルギー	209kcal	468kcal	エネルギー	161kcal	421kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	171kcal	427kcal
	たんぱく質	9.9g	15.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.6g	20.0g	たんぱく質	12.8g	18.3g	たんぱく質	12.4g	17.6g
	脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.1g	10.4g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	17.0g	71.3g	炭水化物	18.3g	72.5g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	15.3g	70.1g	
ナトリウム	630mg	778mg	ナトリウム	745mg	958mg	ナトリウム	693mg	947mg	ナトリウム	641mg	916mg	ナトリウム	753mg	948mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 三色煮豆 ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め きんぴられんこん ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 炊き合せ さつま芋と豚肉の揚煮 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き きのこソテー 鶏肉のすき焼煮 ブロックリーの煮物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 菜の花のソテー カリフラワーの塩炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・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	249kcal	506kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	254kcal	513kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.0g	21.6g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	15.3g	20.4g
	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	13.2g	14.5g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.0g	13.8g
炭水化物	23.2g	78.4g	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	19.2g	73.5g	炭水化物	10.8g	65.8g	炭水化物	16.9g	71.8g	
ナトリウム	664mg	890mg	ナトリウム	713mg	941mg	ナトリウム	629mg	794mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	709mg	936mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎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			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
		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 ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ハーブキンソテー ミックスソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ ひじきの五目煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g カレーのスパイス揚 チンゲン菜ソテー 若竹煮 白菜の煮びたし ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ キャベツソテー 麩の野菜あんかけ コーンと挽肉の炒め物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 ぜんまい煮 ★味噌汁(しめじ・切干)		
		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	187kcal	454kcal	エネルギー	231kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	213kcal	472kcal	エネルギー	220kcal	477kcal
	たんぱく質	16.9g	22.7g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	15.1g	20.4g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	14.1g	19.3g
	脂質	7.6g	9.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	6.7g	8.0g	脂質	10.6g	11.4g
炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	18.2g	72.9g	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	25.1g	79.3g	炭水化物	16.9g	72.1g	
ナトリウム	760mg	987mg	ナトリウム	706mg	981mg	ナトリウム	733mg	962mg	ナトリウム	854mg	1019mg	ナトリウム	643mg	869mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	657kcal	1436kcal	エネルギー	654kcal	1432kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	639kcal	1408kcal
	たんぱく質	40.4g	56.5g	たんぱく質	46.2g	62.1g	たんぱく質	43.9g	59.8g	たんぱく質	43.3g	59.9g	たんぱく質	41.8g	57.3g
	脂質	26.7g	29.9g	脂質	29.8g	32.8g	脂質	30.3g	33.4g	脂質	28.5g	32.5g	脂質	30.0g	32.3g
	炭水化物	52.4g	216.9g	炭水化物	51.8g	216.8g	炭水化物	52.4g	217.0g	炭水化物	53.2g	217.3g	炭水化物	49.1g	214.0g
	ナトリウム	2054mg	2655mg	ナトリウム	2164mg	2880mg	ナトリウム	2055mg	2703mg	ナトリウム	2259mg	2925mg	ナトリウム	2105mg	2753mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1595kcal	エネルギー	854kcal	1633kcal	エネルギー	861kcal	1639kcal	エネルギー	832kcal	1619kcal	エネルギー	838kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.3g	63.4g	たんぱく質	53.9g	69.8g	たんぱく質	50.0g	65.9g	たんぱく質	50.7g	67.3g	たんぱく質	49.7g	65.2g
	脂質	33.7g	36.9g	脂質	36.8g	39.8g	脂質	37.4g	40.5g	脂質	35.5g	39.5g	脂質	37.0g	39.3g
	炭水化物	81.3g	245.8g	炭水化物	79.6g	244.6g	炭水化物	84.3g	248.9g	炭水化物	82.1g	246.2g	炭水化物	77.3g	242.2g
	ナトリウム	2128mg	2729mg	ナトリウム	2240mg	2956mg	ナトリウム	2129mg	2777mg	ナトリウム	2336mg	3002mg	ナトリウム	2181mg	2829mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

※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、商品は使用日に限定して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。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	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120g 油揚げの玉子とじ 高野豆腐の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 炒り豆腐 切干大根煮		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ キャベツと豚肉のカキソース炒め 大豆とごぼうの煮物		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし いかと野菜の煮物		
	エネルギー	183kcal	376kcal	209kcal	402kcal	161kcal	354kcal	216kcal	409kcal	171kcal	364kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	14.3g	17.6g	14.6g	17.9g	12.8g	16.1g	12.4g	15.7g
	脂質	8.5g	9.0g	9.1g	9.6g	4.9g	5.4g	11.6g	12.1g	6.4g	6.9g
	炭水化物	17.0g	58.9g	18.3g	60.2g	14.8g	56.7g	17.3g	59.2g	15.3g	57.2g
ナトリウム	630mg	631mg	745mg	746mg	693mg	694mg	641mg	642mg	753mg	754mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 三色煮豆		★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め きんぴられんこん		★ごはん120g 炊き合せ さつま芋と豚肉の揚煮 蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き きのこソテー 鶏肉のすき焼煮 ブロッコリーの煮物		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 菜の花のソテー カリフラワーの塩炒め 竹輪の五色きんぴら		
	エネルギー	249kcal	442kcal	217kcal	410kcal	254kcal	447kcal	202kcal	395kcal	248kcal	441kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	16.0g	19.3g	14.2g	17.5g	17.1g	20.4g	15.3g	18.6g
	脂質	10.6g	11.1g	10.7g	11.2g	13.2g	13.7g	10.2g	10.7g	13.0g	13.5g
	炭水化物	23.2g	65.1g	15.3g	57.2g	19.2g	61.1g	10.8g	52.7g	16.9g	58.8g
ナトリウム	664mg	665mg	713mg	714mg	629mg	630mg	764mg	765mg	709mg	710mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	エネルギー	187kcal	380kcal	231kcal	424kcal	239kcal	432kcal	213kcal	406kcal	220kcal	413kcal
夕食	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 大根と小松菜の煮物		★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ ひじきの五目煮		★ごはん120g カレーのスパイス揚 チンゲン菜ソテー 若竹煮 白菜の煮びたし		★ごはん120g トマト煮込みハンバーグ キャベツソテー 麩の野菜あんかけ コーンと挽肉の炒め物		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 ぜんまい煮		
	エネルギー	187kcal	380kcal	231kcal	424kcal	239kcal	432kcal	213kcal	406kcal	220kcal	413kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	15.9g	19.2g	15.1g	18.4g	13.4g	16.7g	14.1g	17.4g
	脂質	7.6g	8.1g	10.0g	10.5g	12.2g	12.7g	6.7g	7.2g	10.6g	11.1g
	炭水化物	12.2g	54.1g	18.2g	60.1g	18.4g	60.3g	25.1g	67.0g	16.9g	58.8g
ナトリウム	760mg	761mg	706mg	707mg	733mg	734mg	854mg	855mg	643mg	644mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	619kcal	1198kcal	657kcal	1236kcal	654kcal	1233kcal	631kcal	1210kcal	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	46.2g	56.1g	43.9g	53.8g	43.3g	53.2g	41.8g	51.7g
	脂質	26.7g	28.2g	29.8g	31.3g	30.3g	31.8g	28.5g	30.0g	30.0g	31.5g
	炭水化物	52.4g	178.1g	51.8g	177.5g	52.4g	178.1g	53.2g	178.9g	49.1g	174.8g
	ナトリウム	2054mg	2057mg	2164mg	2167mg	2055mg	2058mg	2259mg	2262mg	2105mg	2108mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.7g	5.8g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1396kcal	854kcal	1433kcal	861kcal	1440kcal	832kcal	1411kcal	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	53.9g	63.8g	50.0g	59.9g	50.7g	60.6g	49.7g	59.6g
	脂質	33.7g	35.2g	36.8g	38.3g	37.4g	38.9g	35.5g	37.0g	37.0g	38.5g
	炭水化物	81.3g	207.0g	79.6g	205.3g	84.3g	210.0g	82.1g	207.8g	77.3g	203.0g
	ナトリウム	2128mg	2131mg	2240mg	2243mg	2129mg	2132mg	2336mg	2339mg	2181mg	2184mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.9g	5.9g	5.5g	5.6g	

※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、商品は使用日に限定して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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	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 若芽とじゃこの炒り卵 ゴロゴロ野菜の塩炒め 豚肉と白菜のトマト煮込み		★ごはん150g 豆腐ステーキ ごま風味炒め 里芋の揚げ煮		★ごはん150g スクランブルエッグ マヨネーズ(小袋) キャベツと豚肉のカキソース炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマト煮込み ジャーマンポテト		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 豚バラのすき焼き煮 薩摩芋のケチャップ煮							
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	13.2g	13.8g	
	炭水化物	12.8g	65.6g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	11.4g	64.2g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	
	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	598mg	599mg	
	カリウム	436mg	497mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	413mg	474mg	
	リン	114mg	179mg	リン	101mg	166mg	リン	104mg	169mg	リン	139mg	204mg	リン	102mg	167mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ きのこソテー 春雨のマヨネーズ炒め 牛肉とひじきの炒め煮		★ごはん150g 中華煮豚 人参シャトー 野菜たっぷりマーボ炒め きのこのきんぴら		★ごはん150g カレイのカレー焼 ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 ナスのごまタレ煮		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー スイートおさつ 春雨とじゃが芋の明太炒め		★ごはん150g 豚ばら肉炒め クリームコロッケ 野菜炒め							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	29.8g	30.4g	
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	45.0g	97.8g	炭水化物	19.7g	72.5g	
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	495mg	496mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	288mg	289mg	ナトリウム	587mg	588mg	
	カリウム	420mg	481mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	375mg	436mg	
	リン	172mg	237mg	リン	138mg	203mg	リン	174mg	239mg	リン	128mg	193mg	リン	125mg	190mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
	★ごはん150g 酢豚 パスタのクリーム煮 きんぴられんこん		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 さつま芋の甘露煮 ビーフンの炒め物		★ごはん150g メンチカツ コーンソテー れんこんの土佐煮 スパゲティイタリアン		★ごはん150g 白身フライ キャベツといんげんのソテー 中華うま煮炒め えのききんぴら		★ごはん150g 赤魚の天ぷら 木の葉しんじょうの天ぷら 天つゆ 春雨の甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め							
	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	371kcal	614kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	14.6g	15.2g	
	炭水化物	55.9g	108.7g	炭水化物	41.9g	94.7g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	36.0g	88.8g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	652mg	653mg	
	カリウム	714mg	775mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	446mg	507mg	
	リン	188mg	253mg	リン	148mg	213mg	リン	179mg	244mg	リン	205mg	270mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	53.9g	55.7g	脂質	57.6g	59.4g	
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	81.9g	240.3g	
	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1478mg	1481mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	
	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1234mg	1417mg	
	リン	474mg	669mg	リン	387mg	582mg	リン	457mg	652mg	リン	472mg	667mg	リン	362mg	557mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質		30.4g	42.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	
脂質		56.8g	58.6g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	57.7g	59.5g	
炭水化物		106.4g	264.8g	炭水化物	105.6g	264.0g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	106.9g	265.3g	炭水化物	93.4g	251.8g	
ナトリウム		1950mg	1953mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1481mg	1484mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	
カリウム		1630mg	1813mg	カリウム	1642mg	1825mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1290mg	1473mg	
リン		481mg	676mg	リン	393mg	588mg	リン	462mg	657mg	リン	479mg	674mg	リン	368mg	563mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
間食込		エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	57.7g	59.5g	
	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	105.6g	264.0g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	106.9g	265.3g	炭水化物	93.4g	251.8g	
	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1481mg	1484mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	
	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1642mg	1825mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1290mg	1473mg	
	リン	481mg	676mg	リン	393mg	588mg	リン	462mg	657mg	リン	479mg	674mg	リン	368mg	563mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	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、商品は使用日に限定して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。



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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	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180g ミートインオムレツ れんこんと鶏肉のカレー煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん180g 白キノボール煮 チキンと厚揚げの中華そば煮 三色煮豆		★ごはん180g スクランブルエッグ 豚肉とふきの炒め煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉と野菜のクリーム煮込み いかと野菜の煮物		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め ブロッコリーの玉子とじ							
	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	179kcal	469kcal	エネルギー	233kcal	523kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	10.6g	15.5g	
	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	16.5g	17.2g	
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	594mg	595mg	
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	451mg	523mg	
	リン	156mg	233mg	リン	173mg	250mg	リン	141mg	218mg	リン	224mg	301mg	リン	148mg	225mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 和風唐揚げ 菜の花のソテー 野菜炒め ぜんまいとミンチの煮物		★ごはん180g サワラのおろし煮 ジャーマンポテト 高野豆腐の含め煮		★ごはん180g ハッシュドポーク 蒸し鶏の炒め物 カリフラワーの煮物		★ごはん180g 鯖の味噌焼 キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ひじきの五目煮		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース 菜の花のソテー 洋風肉じゃが煮 竹輪のごま炒め							
	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	265kcal	555kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	16.9g	21.8g	
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	14.5g	15.2g	
	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	26.5g	89.4g	
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	744mg	745mg	
	カリウム	516mg	588mg	カリウム	672mg	744mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	556mg	628mg	
	リン	185mg	262mg	リン	195mg	272mg	リン	156mg	233mg	リン	193mg	270mg	リン	166mg	243mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g							
	★ごはん180g 赤魚の青じそ焼 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め ナスのごまタレ煮		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨の煮びたし		★ごはん180g カレーのスパイス揚 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 ツナあっさり煮		★ごはん180g ハムカツ スパソテー 春菊と豚肉の炒め物 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 竹の子と人参のおかか煮 ごま風味炒め							
	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	305kcal	595kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
	脂質	20.3g	21.0g	脂質	15.0g	15.8g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.0g	13.7g	
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	12.9g	75.8g	
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	754mg	755mg	
	カリウム	576mg	648mg	カリウム	409mg	481mg	カリウム	564mg	636mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	476mg	548mg	
	リン	190mg	267mg	リン	154mg	231mg	リン	214mg	291mg	リン	195mg	272mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	749kcal	1619kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	43.1g	57.8g	
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	44.0g	46.1g	
	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	54.4g	243.1g	
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	
	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1483mg	1699mg	
	リン	531mg	762mg	リン	522mg	753mg	リン	511mg	742mg	リン	612mg	843mg	リン	462mg	693mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計	エネルギー	877kcal	1747kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.9g	58.6g	
脂質		41.2g	43.3g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.2g	46.3g	
炭水化物		89.3g	278.0g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	91.9g	280.6g	炭水化物	77.4g	266.1g	
ナトリウム		1839mg	1842mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	
カリウム		1567mg	1783mg	カリウム	1760mg	1976mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1738mg	1954mg	カリウム	1596mg	1812mg	
リン		545mg	776mg	リン	534mg	765mg	リン	522mg	753mg	リン	626mg	857mg	リン	474mg	705mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計 間食込		エネルギー	877kcal	1747kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.9g	58.6g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.2g	46.3g	
	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	91.9g	280.6g	炭水化物	77.4g	266.1g	
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	
	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1760mg	1976mg	カリウム	1704mg	1920mg	カリウム	1738mg	1954mg	カリウム	1596mg	1812mg	
	リン	545mg	776mg	リン	534mg	765mg	リン	522mg	753mg	リン	626mg	857mg	リン	474mg	705mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

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、商品は使用日に限定して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。

週間献立表 (やわらか普通食)

	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	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ <small>カラフラワーとウインナーのカレー炒め</small> 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ネギ味噌炒め 蕪のそぼろ煮 ナスの油炒め ★味噌汁	★やわらかごはん180g チーズオムレツ ゴボウとベーコンのマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 チンゲン菜の明太炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ ひき肉と里芋の味噌煮 ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	123kcal	390kcal	137kcal	412kcal	139kcal	411kcal	190kcal	457kcal	126kcal	401kcal	エネルギー	
蛋白質	6.4g	12.1g	8.3g	14.9g	6.6g	12.7g	13.4g	19.0g	6.0g	12.6g	蛋白質		
脂質	5.2g	6.1g	5.1g	6.7g	5.6g	6.6g	9.3g	10.2g	5.3g	6.9g	脂質		
炭水化物	12.5g	69.0g	13.0g	68.8g	15.1g	72.2g	14.1g	70.5g	14.7g	70.6g	炭水化物		
ナトリウム	593mg	1034mg	631mg	1120mg	561mg	1003mg	626mg	1073mg	562mg	1003mg	ナトリウム		
塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.8g	1.4g	2.6g	1.6g	2.7g	1.4g	2.6g	塩分		
昼 食	★やわらかごはん180g ハムカツ スパソテー 薩摩芋のケチャップ煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 中華丼の具 油揚げの玉子とじ ソースきんぴら ★味噌汁	★やわらかごはん180g さわら白醤油焼 チンゲン菜ソテー 豚肉豆腐 金時豆煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 赤玉南瓜煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 人参グラッセ 麩の野菜あんかけ 切干とインゲンの煮物 ★味噌汁	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	300kcal	572kcal	228kcal	502kcal	263kcal	538kcal	251kcal	516kcal	235kcal	507kcal	エネルギー	
蛋白質	12.4g	18.5g	12.8g	18.9g	18.2g	24.7g	9.6g	15.3g	10.9g	16.9g	蛋白質		
脂質	10.6g	11.6g	9.8g	10.8g	8.3g	9.9g	10.9g	11.8g	13.5g	14.5g	脂質		
炭水化物	38.4g	95.3g	21.0g	78.5g	26.7g	82.5g	27.5g	83.5g	15.1g	72.0g	炭水化物		
ナトリウム	613mg	1102mg	970mg	1412mg	690mg	1137mg	650mg	1139mg	707mg	1154mg	ナトリウム		
塩分	1.6g	2.8g	2.5g	3.6g	1.8g	2.9g	1.7g	2.9g	1.8g	2.9g	塩分		
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 キャベツとインゲンのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 野菜の酒粕煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジのみりん焼 塩枝豆 野菜の味噌風味 切干大根煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ミックスソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ひじき煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と野菜の生姜炒め 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 法蓮草ソテー 竹の子と春雨の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	263kcal	545kcal	189kcal	461kcal	258kcal	525kcal	196kcal	478kcal	184kcal	454kcal	エネルギー	
蛋白質	13.1g	20.1g	15.7g	21.7g	14.0g	19.7g	15.6g	22.6g	12.4g	18.2g	蛋白質		
脂質	15.6g	17.3g	4.5g	5.5g	11.5g	12.4g	5.7g	7.4g	8.8g	9.8g	脂質		
炭水化物	14.5g	71.4g	21.7g	78.6g	26.8g	83.1g	19.1g	75.9g	14.1g	70.9g	炭水化物		
ナトリウム	773mg	1215mg	741mg	1188mg	844mg	1337mg	870mg	1311mg	879mg	1298mg	ナトリウム		
塩分	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.1g	3.4g	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g	塩分		
合 計	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 キャベツとインゲンのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 野菜の酒粕煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジのみりん焼 塩枝豆 野菜の味噌風味 切干大根煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ミックスソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ひじき煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と野菜の生姜炒め 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 法蓮草ソテー 竹の子と春雨の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	686kcal	1507kcal	554kcal	1375kcal	660kcal	1474kcal	637kcal	1451kcal	545kcal	1362kcal	エネルギー	
蛋白質	31.9g	50.7g	36.8g	55.5g	38.8g	57.1g	38.6g	56.9g	29.3g	47.7g	蛋白質		
脂質	31.4g	35.0g	19.4g	23.0g	25.4g	28.9g	25.9g	29.4g	27.6g	31.2g	脂質		
炭水化物	65.4g	235.7g	55.7g	225.9g	68.6g	237.8g	60.7g	229.9g	43.9g	213.5g	炭水化物		
ナトリウム	1979mg	3351mg	2342mg	3720mg	2095mg	3477mg	2146mg	3523mg	2148mg	3455mg	ナトリウム		
塩分	5.0g	8.5g	6.0g	9.5g	5.3g	8.8g	5.5g	9.0g	5.5g	8.8g	塩分		

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

お食事の作り方

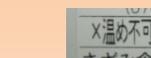


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

週間献立表 (刻み食)

	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	★全粥240g 麩の玉子とじ <small>カリフラワーとウィンナーのカレー炒め</small> 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁	★全粥240g ネギ味噌炒め 蕪のそぼろ煮 ナスの油炒め ★味噌汁	★全粥240g チーズオムレツ ゴボウとベーコンのマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 チンゲン菜の明太炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁	★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ ひき肉と里芋の味噌煮 ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼 食	★全粥240g ハムカツ スパソテー 薩摩芋のケチャップ煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁	★全粥240g 中華丼の具 油揚げの玉子とじ ソースきんぴら ★味噌汁	★全粥240g さわら白醤油焼 チンゲン菜ソテー 豚肉豆腐 金時豆煮 ★味噌汁	★全粥240g 餃子・焼売セット <small>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮</small> 赤玉南瓜煮 ★味噌汁	★全粥240g 鯖の生姜煮 人参グラッセ 麩の野菜あんかけ 切干とインゲンの煮物 ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕 食	★全粥240g 鶏肉のマーレード煮 キャベツとインゲンのソテー ひき肉と豆腐のうま煮 野菜の酒粕煮 ★味噌汁	★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 野菜の味噌風味 切干大根煮 ★味噌汁	★全粥240g 和風唐揚げ ミックスソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ひじき煮 ★味噌汁	★全粥240g 赤魚の酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と野菜の生姜炒め 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 法蓮草ソテー 竹の子と春雨の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
合 計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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

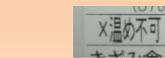


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

週間献立表 (ムース食)

	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	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	119kcal	293kcal	119kcal	293kcal	124kcal	298kcal	74kcal	248kcal	82kcal	256kcal	エネルギー
	蛋白質	4.6g	8.4g	3.3g	7.1g	3.5g	7.3g	2.2g	6.0g	1.0g	4.8g	蛋白質
	脂質	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	2.6g	3.3g	3.7g	4.4g	脂質
	炭水化物	10.7g	49.0g	15.4g	53.7g	21.2g	59.5g	11.5g	49.8g	12.8g	51.1g	炭水化物
	ナトリウム	609mg	1136mg	581mg	1108mg	406mg	933mg	557mg	1084mg	475mg	1002mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	1.5g	2.8g	1.0g	2.4g	1.4g	2.8g	1.2g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	146kcal	320kcal	225kcal	399kcal	165kcal	339kcal	204kcal	378kcal	167kcal	341kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	9.5g	10.2g	14.0g	4.2g	8.0g	6.6g	10.4g	4.5g	8.3g	蛋白質
	脂質	6.5g	7.2g	12.1g	12.8g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	8.9g	9.6g	脂質
	炭水化物	16.0g	54.3g	18.2g	56.5g	17.7g	56.0g	18.8g	57.1g	16.9g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	799mg	1326mg	840mg	1367mg	776mg	1303mg	892mg	1419mg	844mg	1371mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.1g	3.5g	塩分
夕	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	209kcal	383kcal	182kcal	356kcal	139kcal	313kcal	176kcal	350kcal	147kcal	321kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	15.8g	7.1g	10.9g	8.5g	12.3g	8.5g	12.3g	6.6g	10.4g	蛋白質
	脂質	9.5g	10.2g	9.5g	10.2g	4.6g	5.3g	8.6g	9.3g	5.6g	6.3g	脂質
	炭水化物	19.6g	57.9g	17.2g	55.5g	16.6g	54.9g	15.3g	53.6g	17.1g	55.4g	炭水化物
	ナトリウム	985mg	1512mg	701mg	1228mg	901mg	1428mg	623mg	1150mg	742mg	1269mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.8g	1.8g	3.1g	2.3g	3.6g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	474kcal	996kcal	526kcal	1048kcal	428kcal	950kcal	454kcal	976kcal	396kcal	918kcal	エネルギー
	蛋白質	22.3g	33.7g	20.6g	32.0g	16.2g	27.6g	17.3g	28.7g	12.1g	23.5g	蛋白質
	脂質	22.3g	24.4g	26.8g	28.9g	15.6g	17.7g	22.6g	24.7g	18.2g	20.3g	脂質
	炭水化物	46.3g	161.2g	50.8g	165.7g	55.5g	170.4g	45.6g	160.5g	46.8g	161.7g	炭水化物
	ナトリウム	2393mg	3974mg	2122mg	3703mg	2083mg	3664mg	2072mg	3653mg	2061mg	3642mg	ナトリウム
塩分	6.1g	10.1g	5.4g	9.4g	5.3g	9.3g	5.3g	9.3g	5.2g	9.3g	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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)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刺がして、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