

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 1月13日(月) | | 1月14日(火) | | 1月15日(水) | | 1月16日(木) | | 1月17日(金) | | |
|---------|---|---------|--|---------|---|---------|---|---------|--|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 厚揚げとふきの煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | ★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | ★ごはん150g 肉豆腐煮 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★ごはん150g 厚焼玉子 さつまいもと豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏肉とれんこんの炒め煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(切干・なめこ) | | |
| | エネルギー | 155kcal | 421kcal | 197kcal | 459kcal | 177kcal | 434kcal | 203kcal | 457kcal | 196kcal | 453kcal |
| | たんぱく質 | 6.4g | 12.3g | 9.3g | 14.9g | 12.5g | 17.7g | 9.2g | 14.3g | 9.3g | 14.4g |
| | 脂質 | 8.3g | 9.9g | 12.1g | 13.0g | 7.7g | 8.5g | 8.6g | 9.4g | 10.7g | 11.5g |
| | 炭水化物 | 14.1g | 69.1g | 13.3g | 69.1g | 14.7g | 69.7g | 21.8g | 76.1g | 16.1g | 71.2g |
| ナトリウム | 718mg | 944mg | 844mg | 1071mg | 620mg | 895mg | 510mg | 658mg | 794mg | 1020mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 2.1g | 2.7g | 1.6g | 2.3g | 1.3g | 1.7g | 2.0g | 2.6g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・白菜) | | ★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 若竹煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | | ★ごはん150g カジキのアラ煮 豚肉とふきの炒め煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | ★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜) | | ★ごはん150g アジのごま醤油焼 ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | | |
| | エネルギー | 229kcal | 492kcal | 215kcal | 474kcal | 244kcal | 510kcal | 254kcal | 510kcal | 240kcal | 504kcal |
| | たんぱく質 | 18.6g | 24.1g | 15.1g | 20.3g | 19.2g | 25.0g | 16.5g | 21.6g | 16.4g | 22.0g |
| | 脂質 | 10.2g | 11.1g | 8.6g | 9.9g | 7.9g | 9.5g | 14.9g | 15.7g | 13.2g | 14.1g |
| | 炭水化物 | 14.5g | 70.3g | 20.5g | 74.8g | 23.3g | 78.2g | 12.8g | 67.5g | 13.1g | 69.2g |
| ナトリウム | 751mg | 979mg | 872mg | 1037mg | 825mg | 1051mg | 899mg | 1174mg | 665mg | 893mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 2.2g | 2.6g | 2.1g | 2.7g | 2.3g | 3.0g | 1.7g | 2.3g | |
| 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 ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | |
| | エネルギー | 251kcal | 505kcal | 242kcal | 501kcal | 208kcal | 464kcal | 193kcal | 466kcal | 218kcal | 477kcal |
| 夕食 | ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 もずくの酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干) | | ★ごはん150g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ) | | ★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 大根の酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | | |
| | エネルギー | 251kcal | 505kcal | 242kcal | 501kcal | 208kcal | 464kcal | 193kcal | 466kcal | 218kcal | 477kcal |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.7g | 17.3g | 22.6g | 13.4g | 18.6g | 16.1g | 22.3g | 14.9g | 20.1g |
| | 脂質 | 12.4g | 13.2g | 10.3g | 11.1g | 11.1g | 11.8g | 6.3g | 8.0g | 9.2g | 10.5g |
| | 炭水化物 | 17.9g | 72.2g | 19.9g | 75.2g | 13.6g | 68.4g | 16.5g | 72.3g | 19.5g | 73.7g |
| ナトリウム | 563mg | 711mg | 557mg | 786mg | 683mg | 830mg | 837mg | 1064mg | 682mg | 847mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.8g | 1.4g | 2.0g | 1.7g | 2.1g | 2.1g | 2.7g | 1.7g | 2.2g | |
| 合計 | エネルギー | 635kcal | 1418kcal | 654kcal | 1434kcal | 629kcal | 1408kcal | 650kcal | 1433kcal | 654kcal | 1434kcal |
| | たんぱく質 | 40.6g | 57.1g | 41.7g | 57.8g | 45.1g | 61.3g | 41.8g | 58.2g | 40.6g | 56.5g |
| | 脂質 | 30.9g | 34.2g | 31.0g | 34.0g | 26.7g | 29.8g | 29.8g | 33.1g | 33.1g | 36.1g |
| | 炭水化物 | 46.5g | 211.6g | 53.7g | 219.1g | 51.6g | 216.3g | 51.1g | 215.9g | 48.7g | 214.1g |
| | ナトリウム | 2032mg | 2634mg | 2273mg | 2894mg | 2128mg | 2776mg | 2246mg | 2896mg | 2141mg | 2760mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 6.7g | 5.8g | 7.4g | 5.4g | 7.1g | 5.7g | 7.4g | 5.4g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 842kcal | 1625kcal | 852kcal | 1632kcal | 826kcal | 1605kcal | 851kcal | 1634kcal | 853kcal | 1633kcal |
| | たんぱく質 | 46.7g | 63.2g | 48.6g | 64.7g | 52.8g | 69.0g | 49.2g | 65.6g | 48.5g | 64.4g |
| | 脂質 | 38.0g | 41.3g | 38.0g | 41.0g | 33.7g | 36.8g | 36.8g | 40.1g | 40.1g | 43.1g |
| | 炭水化物 | 78.4g | 243.5g | 82.6g | 248.0g | 79.4g | 244.1g | 80.0g | 244.8g | 76.9g | 242.3g |
| | ナトリウム | 2106mg | 2708mg | 2347mg | 2968mg | 2204mg | 2852mg | 2323mg | 2973mg | 2217mg | 2836mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | 6.0g | 7.5g | 5.6g | 7.3g | 5.9g | 7.6g | 5.6g | 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

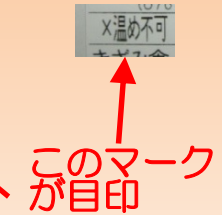


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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13日(月) | | 1月14日(火) | | 1月15日(水) | | 1月16日(木) | | 1月17日(金) | | |
|---------|---|---------|--|---------|--|---------|--|---------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 厚揚げとふきの煮物 法蓮草とハムのマリネ | | ★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え | | ★ごはん120g 肉豆腐煮 切干と挽肉のオイスター炒め 菜の花としめじの和え物 | | ★ごはん120g 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え | | ★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏肉とれんこんの炒め煮 若芽としらすのおひたし | | |
| | エネルギー | 155kcal | 348kcal | 197kcal | 390kcal | 177kcal | 370kcal | 203kcal | 396kcal | 196kcal | 389kcal |
| | たんぱく質 | 6.4g | 9.7g | 9.3g | 12.6g | 12.5g | 15.8g | 9.2g | 12.5g | 9.3g | 12.6g |
| | 脂質 | 8.3g | 8.8g | 12.1g | 12.6g | 7.7g | 8.2g | 8.6g | 9.1g | 10.7g | 11.2g |
| | 炭水化物 | 14.1g | 56.0g | 13.3g | 55.2g | 14.7g | 56.6g | 21.8g | 63.7g | 16.1g | 58.0g |
| ナトリウム | 718mg | 719mg | 844mg | 845mg | 620mg | 621mg | 510mg | 511mg | 794mg | 795mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 2.1g | 2.1g | 1.6g | 1.6g | 1.3g | 1.3g | 2.0g | 2.0g | |
| 昼食 | ★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ | | ★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 若竹煮 | | ★ごはん120g カジキのアラ煮 豚肉とふきの炒め煮 野菜の三杯酢 | | ★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリネサラダ | | ★ごはん120g アジのごま醤油焼 ピーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 インゲンのごま和え | | |
| | エネルギー | 229kcal | 422kcal | 215kcal | 408kcal | 244kcal | 437kcal | 254kcal | 447kcal | 240kcal | 433kcal |
| | たんぱく質 | 18.6g | 21.9g | 15.1g | 18.4g | 19.2g | 22.5g | 16.5g | 19.8g | 16.4g | 19.7g |
| | 脂質 | 10.2g | 10.7g | 8.6g | 9.1g | 7.9g | 8.4g | 14.9g | 15.4g | 13.2g | 13.7g |
| | 炭水化物 | 14.5g | 56.4g | 20.5g | 62.4g | 23.3g | 65.2g | 12.8g | 54.7g | 13.1g | 55.0g |
| ナトリウム | 751mg | 752mg | 872mg | 873mg | 825mg | 826mg | 899mg | 900mg | 665mg | 666mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 2.2g | 2.2g | 2.1g | 2.1g | 2.3g | 2.3g | 1.7g | 1.7g | |
| 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 ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | |
| | ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 もずくの酢の物 | | ★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら | | ★ごはん120g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 キャベツの塩昆布和え | | ★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め | | ★ごはん120g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 大根の酢漬け | | |
| 夕食 | エネルギー | 251kcal | 444kcal | 242kcal | 435kcal | 208kcal | 401kcal | 193kcal | 386kcal | 218kcal | 411kcal |
| | たんぱく質 | 15.6g | 18.9g | 17.3g | 20.6g | 13.4g | 16.7g | 16.1g | 19.4g | 14.9g | 18.2g |
| | 脂質 | 12.4g | 12.9g | 10.3g | 10.8g | 11.1g | 11.6g | 6.3g | 6.8g | 9.2g | 9.7g |
| | 炭水化物 | 17.9g | 59.8g | 19.9g | 61.8g | 13.6g | 55.5g | 16.5g | 58.4g | 19.5g | 61.4g |
| | ナトリウム | 563mg | 564mg | 557mg | 558mg | 683mg | 684mg | 837mg | 838mg | 682mg | 683mg |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 1.4g | 1.4g | 1.7g | 1.7g | 2.1g | 2.1g | 1.7g | 1.7g | |
| 合計 | エネルギー | 635kcal | 1214kcal | 654kcal | 1233kcal | 629kcal | 1208kcal | 650kcal | 1229kcal | 654kcal | 1233kcal |
| | たんぱく質 | 40.6g | 50.5g | 41.7g | 51.6g | 45.1g | 55.0g | 41.8g | 51.7g | 40.6g | 50.5g |
| | 脂質 | 30.9g | 32.4g | 31.0g | 32.5g | 26.7g | 28.2g | 29.8g | 31.3g | 33.1g | 34.6g |
| | 炭水化物 | 46.5g | 172.2g | 53.7g | 179.4g | 51.6g | 177.3g | 51.1g | 176.8g | 48.7g | 174.4g |
| | ナトリウム | 2032mg | 2035mg | 2273mg | 2276mg | 2128mg | 2131mg | 2246mg | 2249mg | 2141mg | 2144mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 5.8g | 5.8g | 5.4g | 5.4g | 5.7g | 5.7g | 5.4g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 842kcal | 1421kcal | 852kcal | 1431kcal | 826kcal | 1405kcal | 851kcal | 1430kcal | 853kcal | 1432kcal |
| | たんぱく質 | 46.7g | 56.6g | 48.6g | 58.5g | 52.8g | 62.7g | 49.2g | 59.1g | 48.5g | 58.4g |
| | 脂質 | 38.0g | 39.5g | 38.0g | 39.5g | 33.7g | 35.2g | 36.8g | 38.3g | 40.1g | 41.6g |
| | 炭水化物 | 78.4g | 204.1g | 82.6g | 208.3g | 79.4g | 205.1g | 80.0g | 205.7g | 76.9g | 202.6g |
| | ナトリウム | 2106mg | 2109mg | 2347mg | 2350mg | 2204mg | 2207mg | 2323mg | 2326mg | 2217mg | 2220mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 6.0g | 6.0g | 5.6g | 5.6g | 5.9g | 5.9g | 5.6g | 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

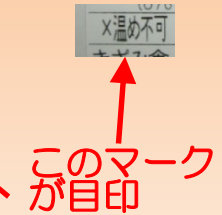


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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13日(月) | | 1月14日(火) | | 1月15日(水) | | 1月16日(木) | | 1月17日(金) | | | | |
|-----------|---|---------|---|----------|---|----------|---|---------|---|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 春雨のサラダ 白菜とソーセージのスープ煮 | | ★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ | | ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え | | ★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャガ芋ときのこの煮物 なすの中華風南蛮漬け | | ★ごはん150g オムレツ 特製デミグラスソース 中華うま煮炒め 生しめじのイタリアン | | | | |
| | 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 | 286kcal | 529kcal | エネルギー | 305kcal | 548kcal | エネルギー | 263kcal | 506kcal | エネルギー | 245kcal | 488kcal | |
| | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g | |
| | 脂質 | 17.7g | 18.3g | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 14.2g | 14.8g | 脂質 | 16.1g | 16.7g | |
| | 炭水化物 | 25.2g | 78.0g | 炭水化物 | 29.8g | 82.6g | 炭水化物 | 24.7g | 77.5g | 炭水化物 | 32.6g | 85.4g | |
| | ナトリウム | 544mg | 545mg | ナトリウム | 579mg | 580mg | ナトリウム | 728mg | 729mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | |
| | カリウム | 405mg | 466mg | カリウム | 427mg | 488mg | カリウム | 554mg | 615mg | カリウム | 552mg | 613mg | |
| | リン | 102mg | 167mg | リン | 111mg | 176mg | リン | 122mg | 187mg | リン | 125mg | 190mg | |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ | | ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 鶏肉のチリソース煮 和風マヨネーズ和え | | ★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚ナスの煮物 明太春雨サラダ | | ★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 小倉金時 ブロッコリーのカニカママヨネーズ | | ★ごはん150g 野菜コロケ 青じそパスタ 豚肉としめじの生姜バター風味 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 | 360kcal | 603kcal | エネルギー | 378kcal | 621kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 366kcal | 609kcal | |
| | たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | たんぱく質 | 10.4g | 14.5g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | |
| | 脂質 | 23.7g | 24.3g | 脂質 | 23.2g | 23.8g | 脂質 | 23.0g | 23.6g | 脂質 | 23.2g | 23.8g | |
| | 炭水化物 | 25.5g | 78.3g | 炭水化物 | 30.9g | 83.7g | 炭水化物 | 26.6g | 79.4g | 炭水化物 | 28.0g | 80.8g | |
| | ナトリウム | 607mg | 608mg | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 986mg | 987mg | ナトリウム | 431mg | 432mg | |
| | カリウム | 506mg | 567mg | カリウム | 452mg | 513mg | カリウム | 389mg | 450mg | カリウム | 484mg | 545mg | |
| | リン | 156mg | 221mg | リン | 144mg | 209mg | リン | 126mg | 191mg | リン | 137mg | 202mg | |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.5g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 75g | | ◎パイナップル(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎パイナップル(缶) 75g | | ◎みかん(缶) 75g | | | | |
| | ★ごはん150g スペイン風オムレツ スパトマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ | | ★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 菜の花のソテー スープキャベツ ゴボウのピリ辛サラダ | | ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー ふきと油揚げの炒め煮 かぼきんサラダ | | ★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 もずくとなめこの三杯酢 | | ★ごはん150g 餃子・焼売セット ビーフンの炒め物 青菜と玉子のマヨネーズ和え | | | | |
| | 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 | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 283kcal | 526kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 324kcal | 567kcal | |
| | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | たんぱく質 | 12.6g | 16.7g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 11.8g | 15.9g | |
| | 脂質 | 18.8g | 19.4g | 脂質 | 17.0g | 17.6g | 脂質 | 17.6g | 18.2g | 脂質 | 16.0g | 16.6g | |
| | 炭水化物 | 31.7g | 84.5g | 炭水化物 | 20.3g | 73.1g | 炭水化物 | 33.0g | 85.8g | 炭水化物 | 32.9g | 85.7g | |
| | ナトリウム | 937mg | 938mg | ナトリウム | 791mg | 792mg | ナトリウム | 558mg | 559mg | ナトリウム | 815mg | 816mg | |
| | カリウム | 455mg | 516mg | カリウム | 428mg | 489mg | カリウム | 547mg | 608mg | カリウム | 435mg | 496mg | |
| | リン | 150mg | 215mg | リン | 193mg | 258mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 162mg | 227mg | |
| 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | | |
| 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 | 966kcal | 1695kcal | エネルギー | 951kcal | 1680kcal | エネルギー | 989kcal | 1718kcal | |
| | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 26.3g | 38.6g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | |
| | 脂質 | 60.2g | 62.0g | 脂質 | 57.5g | 59.3g | 脂質 | 54.8g | 56.6g | 脂質 | 55.3g | 57.1g | |
| | 炭水化物 | 82.4g | 240.8g | 炭水化物 | 81.0g | 239.4g | 炭水化物 | 84.3g | 242.7g | 炭水化物 | 93.5g | 251.9g | |
| | ナトリウム | 2088mg | 2091mg | ナトリウム | 2151mg | 2154mg | ナトリウム | 2272mg | 2275mg | ナトリウム | 1976mg | 1979mg | |
| | カリウム | 1366mg | 1549mg | カリウム | 1307mg | 1490mg | カリウム | 1490mg | 1673mg | カリウム | 1471mg | 1654mg | |
| | リン | 408mg | 603mg | リン | 448mg | 643mg | リン | 367mg | 562mg | リン | 424mg | 619mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |
| | 合計 | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1015kcal | 1744kcal | エネルギー | 1052kcal | 1781kcal |
| たんぱく質 | | 29.1g | 41.4g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | たんぱく質 | 26.7g | 39.0g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | |
| 脂質 | | 60.3g | 62.1g | 脂質 | 57.6g | 59.4g | 脂質 | 54.9g | 56.7g | 脂質 | 55.4g | 57.2g | |
| 炭水化物 | | 93.9g | 252.3g | 炭水化物 | 96.2g | 254.6g | 炭水化物 | 99.8g | 258.2g | 炭水化物 | 108.7g | 267.1g | |
| ナトリウム | | 2091mg | 2094mg | ナトリウム | 2152mg | 2155mg | ナトリウム | 2278mg | 2281mg | ナトリウム | 1977mg | 1980mg | |
| カリウム | | 1422mg | 1605mg | カリウム | 1397mg | 1580mg | カリウム | 1550mg | 1733mg | カリウム | 1561mg | 1744mg | |
| リン | | 414mg | 609mg | リン | 453mg | 648mg | リン | 374mg | 569mg | リン | 429mg | 624mg | |
| 食塩相当量 | | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |
| 合計 間食込 | | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1015kcal | 1744kcal | エネルギー | 1052kcal | 1781kcal |
| | | たんぱく質 | 29.1g | 41.4g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | たんぱく質 | 26.7g | 39.0g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g |
| | 脂質 | 60.3g | 62.1g | 脂質 | 57.6g | 59.4g | 脂質 | 54.9g | 56.7g | 脂質 | 55.4g | 57.2g | |
| | 炭水化物 | 93.9g | 252.3g | 炭水化物 | 96.2g | 254.6g | 炭水化物 | 99.8g | 258.2g | 炭水化物 | 108.7g | 267.1g | |
| | ナトリウム | 2091mg | 2094mg | ナトリウム | 2152mg | 2155mg | ナトリウム | 2278mg | 2281mg | ナトリウム | 1977mg | 1980mg | |
| | カリウム | 1422mg | 1605mg | カリウム | 1397mg | 1580mg | カリウム | 1550mg | 1733mg | カリウム | 1561mg | 1744mg | |
| | リン | 414mg | 609mg | リン | 453mg | 648mg | リン | 374mg | 569mg | リン | 429mg | 624mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |

※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

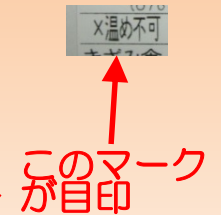


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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60g管理食)

| | 1月13日(月) | | | 1月14日(火) | | | 1月15日(水) | | | 1月16日(木) | | | 1月17日(金) | | | | | |
|-------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|----------|-------|--|
| 朝食 | ★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツの白ドレ和え | | | ★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 カボチャとハムのサラダ | | | ★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め | | | ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの炒め煮 油揚げの玉子とじ かみフラワーのピーナッツ味噌和え | | | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 五色煮豆 | | | | | |
| | 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 | 227kcal | 517kcal | エネルギー | 255kcal | 545kcal | エネルギー | 212kcal | 502kcal | エネルギー | 255kcal | 545kcal | エネルギー | 186kcal | 476kcal | | | |
| | たんぱく質 | 11.8g | 16.7g | たんぱく質 | 8.9g | 13.8g | たんぱく質 | 7.1g | 12.0g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | | | |
| | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 12.2g | 12.9g | 脂質 | 11.3g | 12.0g | 脂質 | 13.6g | 14.3g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | | | |
| | 炭水化物 | 22.4g | 85.3g | 炭水化物 | 27.1g | 90.0g | 炭水化物 | 19.3g | 82.2g | 炭水化物 | 19.0g | 81.9g | 炭水化物 | 13.8g | 76.7g | | | |
| | ナトリウム | 530mg | 531mg | ナトリウム | 621mg | 622mg | ナトリウム | 630mg | 631mg | ナトリウム | 557mg | 558mg | ナトリウム | 665mg | 666mg | | | |
| | カリウム | 510mg | 582mg | カリウム | 473mg | 545mg | カリウム | 339mg | 411mg | カリウム | 487mg | 559mg | カリウム | 449mg | 521mg | | | |
| | リン | 150mg | 227mg | リン | 139mg | 216mg | リン | 88mg | 165mg | リン | 243mg | 320mg | リン | 135mg | 212mg | | | |
| | 食塩相当量 | 1.3g | 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 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | | |
| 昼食 | ★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め 五目春雨の酢の物 | | | ★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナップえんどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし | | | ★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ | | | ★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる 五目豆腐煮 野菜のごま和え | | | ★ごはん180g 白身魚の西京焼 キヌサヤ 肉野菜煮込み ポテトマサラダ | | | | | |
| | 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 | 263kcal | 553kcal | エネルギー | 287kcal | 577kcal | エネルギー | 313kcal | 603kcal | エネルギー | 312kcal | 602kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | | | |
| | たんぱく質 | 13.4g | 18.3g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 17.0g | 21.9g | たんぱく質 | 12.9g | 17.8g | たんぱく質 | 15.9g | 20.8g | | | |
| | 脂質 | 13.0g | 13.7g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 14.7g | 15.4g | 脂質 | 19.9g | 20.6g | 脂質 | 13.9g | 14.6g | | | |
| | 炭水化物 | 23.5g | 86.4g | 炭水化物 | 18.2g | 81.1g | 炭水化物 | 26.7g | 89.6g | 炭水化物 | 19.5g | 82.4g | 炭水化物 | 25.2g | 88.1g | | | |
| | ナトリウム | 656mg | 657mg | ナトリウム | 812mg | 813mg | ナトリウム | 680mg | 681mg | ナトリウム | 706mg | 707mg | ナトリウム | 674mg | 675mg | | | |
| | カリウム | 447mg | 519mg | カリウム | 662mg | 734mg | カリウム | 567mg | 639mg | カリウム | 516mg | 588mg | カリウム | 591mg | 663mg | | | |
| | リン | 172mg | 249mg | リン | 211mg | 288mg | リン | 224mg | 301mg | リン | 162mg | 239mg | リン | 222mg | 299mg | | | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | | |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 大根と鶏肉のマーガリン風味 コーンサラダ | | | ◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 ミックスマカロニサラダ | | | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え | | | ◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g メバルのパジルオリーブ焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 南瓜サラダ | | | ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め 白菜のおかかポン酢和え | | | | | |
| | 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 | 352kcal | 642kcal | エネルギー | 270kcal | 560kcal | エネルギー | 309kcal | 599kcal | エネルギー | 263kcal | 553kcal | エネルギー | 325kcal | 615kcal | | | |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 12.8g | 17.7g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | | | |
| | 脂質 | 23.8g | 24.5g | 脂質 | 14.1g | 14.8g | 脂質 | 19.0g | 19.7g | 脂質 | 13.1g | 13.8g | 脂質 | 21.0g | 21.7g | | | |
| | 炭水化物 | 19.8g | 82.7g | 炭水化物 | 18.6g | 81.5g | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g | 炭水化物 | 23.8g | 86.7g | 炭水化物 | 18.7g | 81.6g | | | |
| | ナトリウム | 945mg | 946mg | ナトリウム | 771mg | 772mg | ナトリウム | 854mg | 855mg | ナトリウム | 623mg | 624mg | ナトリウム | 944mg | 945mg | | | |
| | カリウム | 559mg | 631mg | カリウム | 458mg | 530mg | カリウム | 505mg | 577mg | カリウム | 550mg | 622mg | カリウム | 620mg | 692mg | | | |
| | リン | 205mg | 282mg | リン | 233mg | 310mg | リン | 152mg | 229mg | リン | 171mg | 248mg | リン | 213mg | 290mg | | | |
| | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | | | |
| 夕食 | おかず | | | おかず | | | おかず | | | おかず | | | おかず | | | | | |
| | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | | ご飯セット | |
| | エネルギー | 842kcal | 1712kcal | エネルギー | 812kcal | 1682kcal | エネルギー | 834kcal | 1704kcal | エネルギー | 830kcal | 1700kcal | エネルギー | 805kcal | 1675kcal | | | |
| | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | たんぱく質 | 40.6g | 55.3g | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g | たんぱく質 | 40.2g | 54.9g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | | | |
| | 脂質 | 47.0g | 49.1g | 脂質 | 43.7g | 45.8g | 脂質 | 45.0g | 47.1g | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 44.8g | 46.9g | | | |
| | 炭水化物 | 65.7g | 254.4g | 炭水化物 | 63.9g | 252.6g | 炭水化物 | 65.6g | 254.3g | 炭水化物 | 62.3g | 251.0g | 炭水化物 | 57.7g | 246.4g | | | |
| | ナトリウム | 2131mg | 2134mg | ナトリウム | 2204mg | 2207mg | ナトリウム | 2164mg | 2167mg | ナトリウム | 1886mg | 1889mg | ナトリウム | 2283mg | 2286mg | | | |
| | カリウム | 1516mg | 1732mg | カリウム | 1593mg | 1809mg | カリウム | 1411mg | 1627mg | カリウム | 1553mg | 1769mg | カリウム | 1660mg | 1876mg | | | |
| | リン | 527mg | 758mg | リン | 583mg | 814mg | リン | 464mg | 695mg | リン | 576mg | 807mg | リン | 570mg | 801mg | | | |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | | | |
| 合計 | エネルギー | 938kcal | 1808kcal | エネルギー | 938kcal | 1808kcal | エネルギー | 962kcal | 1832kcal | エネルギー | 956kcal | 1826kcal | エネルギー | 901kcal | 1771kcal | | | |
| | たんぱく質 | 41.6g | 56.3g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | たんぱく質 | 42.5g | 57.2g | | | |
| | 脂質 | 47.2g | 49.3g | 脂質 | 43.9g | 46.0g | 脂質 | 45.2g | 47.3g | 脂質 | 46.8g | 48.9g | 脂質 | 45.0g | 47.1g | | | |
| | 炭水化物 | 88.7g | 277.4g | 炭水化物 | 94.4g | 283.1g | 炭水化物 | 96.5g | 285.2g | 炭水化物 | 92.8g | 281.5g | 炭水化物 | 80.7g | 269.4g | | | |
| | ナトリウム | 2137mg | 2140mg | ナトリウム | 2209mg | 2212mg | ナトリウム | 2170mg | 2173mg | ナトリウム | 1888mg | 1891mg | ナトリウム | 2289mg | 2292mg | | | |
| | カリウム | 1629mg | 1845mg | カリウム | 1773mg | 1989mg | カリウム | 1531mg | 1747mg | カリウム | 1733mg | 1949mg | カリウム | 1773mg | 1989mg | | | |
| | リン | 539mg | 770mg | リン | 594mg | 825mg | リン | 478mg | 709mg | リン | 587mg | 818mg | リン | 582mg | 813mg | | | |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | | | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 938kcal | 1808kcal | エネルギー | 938kcal | 1808kcal | エネルギー | 962kcal | 1832kcal | エネルギー | 956kcal | 1826kcal | エネルギー | 901kcal | 1771kcal | | |
| | | たんぱく質 | 41.6g | 56.3g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | たんぱく質 | 42.5g | 57.2g | | |
| 脂質 | | 47.2g | 49.3g | 脂質 | 43.9g | 46.0g | 脂質 | 45.2g | 47.3g | 脂質 | 46.8g | 48.9g | 脂質 | 45.0g | 47.1g | | | |
| 炭水化物 | | 88.7g | 277.4g | 炭水化物 | 94.4g | 283.1g | 炭水化物 | 96.5g | 285.2g | 炭水化物 | 92.8g | 281.5g | 炭水化物 | 80.7g | 269.4g | | | |
| ナトリウム | | 2137mg | 2140mg | ナトリウム | 2209mg | 2212mg | ナトリウム | 2170mg | 2173mg | ナトリウム | 1888mg | 1891mg | ナトリウム | 2289mg | 2292mg | | | |
| カリウム | | 1629mg | 1845mg | カリウム | 1773mg | 1989mg | カリウム | 1531mg | 1747mg | カリウム | 1733mg | 1949mg | カリウム | 1773mg | 1989mg | | | |
| リン | | 539mg | 770mg | リン | 594mg | 825mg | リン | 478mg | 709mg | リン | 587mg | 818mg | リン | 582mg | 813mg | | | |
| 食塩相当量 | | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | | | |

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。

週間献立表 (やわらか普通食)

| | 1月13日(月) | | 1月14日(火) | | 1月15日(水) | | 1月16日(木) | | 1月17日(金) | | | |
|--------|----------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|-------|
| 朝 食 | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 若芽の明太和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 大根と人参のきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 なめこと若芽のサッと煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース コーンソテー ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★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 | 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 | 69kcal | 334kcal | 143kcal | 415kcal | 184kcal | 452kcal | 58kcal | 338kcal | 192kcal | 460kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 5.6g | 11.1g | 6.4g | 12.4g | 8.0g | 13.6g | 3.9g | 10.0g | 4.9g | 10.8g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 2.1g | 3.0g | 7.6g | 8.6g | 11.7g | 12.6g | 1.5g | 2.4g | 11.9g | 12.8g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 9.0g | 65.4g | 12.1g | 69.1g | 10.8g | 67.9g | 9.5g | 69.0g | 18.3g | 74.8g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 906mg | 1277mg | 664mg | 1111mg | 589mg | 959mg | 749mg | 1192mg | 425mg | 871mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 2.3g | 3.2g | 1.7g | 2.8g | 1.5g | 2.4g | 1.9g | 3.0g | 1.1g | 2.2g | 塩分 | |
| 昼 食 | | ★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g カレーの卵白あんかけ スナッブえんどう ナスと麩の炒め煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 天津飯の具 ひじきと大豆の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 塩枝豆 肉じゃが煮 野菜のごま和え ★味噌汁 | | ★きのこごはん 豚肉のおろし煮 きんぴら 小松菜の辛子和え ★すまし汁 | | |
| | 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 | 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 | 247kcal | 514kcal | 216kcal | 481kcal | 262kcal | 528kcal | 229kcal | 493kcal | 273kcal | 556kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 8.2g | 13.9g | 15.5g | 21.1g | 12.2g | 17.9g | 19.0g | 24.4g | 10.4g | 17.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 13.3g | 14.2g | 9.8g | 10.7g | 13.9g | 14.8g | 8.3g | 9.2g | 17.3g | 18.7g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 24.4g | 81.0g | 15.5g | 71.7g | 24.0g | 80.1g | 19.8g | 75.8g | 18.2g | 77.2g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 942mg | 1403mg | 1014mg | 1387mg | 1245mg | 1683mg | 967mg | 1386mg | 841mg | 1804mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 2.4g | 3.6g | 2.6g | 3.5g | 3.2g | 4.3g | 2.5g | 3.5g | 2.1g | 4.6g | 塩分 | |
| 夕 食 | | ★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g タンダリーチキン 人参のレモン煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め バンサンスー ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉の生姜焼 春菊のおかか和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 鶏豆腐 和風スパゲッティ ★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 | 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 | 223kcal | 502kcal | 277kcal | 552kcal | 174kcal | 457kcal | 279kcal | 548kcal | 214kcal | 489kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 15.1g | 21.3g | 13.8g | 20.4g | 11.1g | 17.3g | 12.4g | 18.5g | 15.8g | 21.9g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 11.2g | 12.9g | 15.9g | 17.5g | 5.5g | 7.2g | 14.8g | 15.8g | 9.8g | 11.5g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 14.2g | 71.3g | 18.3g | 74.1g | 20.6g | 78.7g | 22.7g | 79.4g | 15.5g | 71.8g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 842mg | 1212mg | 738mg | 1227mg | 932mg | 1302mg | 707mg | 1177mg | 866mg | 1237mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 2.1g | 3.1g | 1.9g | 3.1g | 2.4g | 3.3g | 1.8g | 3.0g | 2.2g | 3.1g | 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 | 539kcal | 1350kcal | 636kcal | 1448kcal | 620kcal | 1437kcal | 566kcal | 1379kcal | 679kcal | 1505kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 28.9g | 46.3g | 35.7g | 53.9g | 31.3g | 48.8g | 35.3g | 52.9g | 31.1g | 50.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 26.6g | 30.1g | 33.3g | 36.8g | 31.1g | 34.6g | 24.6g | 27.4g | 39.0g | 43.0g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 47.6g | 217.7g | 45.9g | 214.9g | 55.4g | 226.7g | 52.0g | 224.2g | 52.0g | 223.8g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2690mg | 3892mg | 2416mg | 3725mg | 2766mg | 3944mg | 2423mg | 3755mg | 2132mg | 3912mg | ナトリウム |
| 塩分 | 6.8g | 9.9g | 6.1g | 9.5g | 7.0g | 10.0g | 6.2g | 9.6g | 5.4g | 10.0g | 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

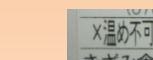


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (刻み食)

| | 1月13日(月) | | 1月14日(火) | | 1月15日(水) | | 1月16日(木) | | 1月17日(金) | | | |
|--------|---|--|--|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|---------|-------|
| 朝 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | 栄養価 | |
| | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 若芽の明太和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁 | 寄せ豆腐のうすあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁 | 菜の花と牛肉の煮物 大根と人参のきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁 | 焼豆腐の含め煮 なめこと若芽のサツと煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁 | じゃが芋デミグラスソース コーンソテー ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁 | | | | | | | エネルギー |
| | 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 | エネルギー | |
| | 69kcal | 227kcal | 143kcal | 301kcal | 184kcal | 342kcal | 58kcal | 216kcal | 192kcal | 350kcal | 69kcal | |
| | 2.1g | 2.8g | 7.6g | 8.3g | 11.7g | 12.4g | 1.5g | 2.2g | 11.9g | 12.6g | 2.1g | |
| | 9.0g | 41.7g | 12.1g | 44.8g | 10.8g | 43.5g | 9.5g | 42.2g | 18.3g | 51.0g | 9.0g | |
| 906mg | 1357mg | 664mg | 1115mg | 589mg | 1040mg | 749mg | 1200mg | 425mg | 876mg | 906mg | | |
| 2.3g | 3.5g | 1.7g | 2.8g | 1.5g | 2.6g | 1.9g | 3.1g | 1.1g | 2.2g | 2.3g | | |
| 昼 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | 栄養価 | |
| | ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁 | カレイの卵白あんかけ スナッパえんどう ナスと麩の炒め煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁 | 天津飯の具 ひじきと大豆の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁 | アジの昆布醤油焼 塩枝豆 肉じゃが煮 野菜のごま和え ★味噌汁 | 豚肉のおろし煮 きんぴら 小松菜の辛子和え ★味噌汁 | | | | | | エネルギー | |
| | 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 | エネルギー | |
| | 247kcal | 405kcal | 216kcal | 374kcal | 262kcal | 420kcal | 229kcal | 387kcal | 273kcal | 431kcal | 247kcal | |
| | 13.3g | 14.0g | 9.8g | 10.5g | 13.9g | 14.6g | 8.3g | 9.0g | 17.3g | 18.0g | 13.3g | |
| | 24.4g | 57.1g | 15.5g | 48.2g | 24.0g | 56.7g | 19.8g | 52.5g | 18.2g | 50.9g | 24.4g | |
| 942mg | 1393mg | 1014mg | 1465mg | 1245mg | 1696mg | 967mg | 1418mg | 841mg | 1292mg | 942mg | | |
| 2.4g | 3.5g | 2.6g | 3.7g | 3.2g | 4.3g | 2.5g | 3.6g | 2.1g | 3.3g | 2.4g | | |
| 夕 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | 栄養価 | |
| | ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁 | タンダリーチキン 人参のレモン煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め バンサンスー ★味噌汁 | 田楽煮 豚肉の生姜焼 春菊のおかか和え ★味噌汁 | 鶏肉の韓国風炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁 | 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 鶏豆腐 和風スパゲッティ ★味噌汁 | | | | | | エネルギー | |
| | 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 | エネルギー | |
| | 223kcal | 381kcal | 277kcal | 435kcal | 174kcal | 332kcal | 279kcal | 437kcal | 214kcal | 372kcal | 223kcal | |
| | 11.2g | 11.9g | 15.9g | 16.6g | 5.5g | 6.2g | 14.8g | 15.5g | 9.8g | 10.5g | 11.2g | |
| | 14.2g | 46.9g | 18.3g | 51.0g | 20.6g | 53.3g | 22.7g | 55.4g | 15.5g | 48.2g | 14.2g | |
| 842mg | 1293mg | 738mg | 1189mg | 932mg | 1383mg | 707mg | 1158mg | 866mg | 1317mg | 842mg | | |
| 2.1g | 3.3g | 1.9g | 3.0g | 2.4g | 3.5g | 1.8g | 2.9g | 2.2g | 3.3g | 2.1g | | |
| 合 計 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | 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 | エネルギー | |
| | 539kcal | 1013kcal | 636kcal | 1110kcal | 620kcal | 1094kcal | 566kcal | 1040kcal | 679kcal | 1153kcal | 539kcal | |
| | 28.9g | 40.0g | 35.7g | 46.8g | 31.3g | 42.4g | 35.3g | 46.4g | 31.1g | 42.2g | 28.9g | |
| | 26.6g | 28.7g | 33.3g | 35.4g | 31.1g | 33.2g | 24.6g | 26.7g | 39.0g | 41.1g | 26.6g | |
| | 47.6g | 145.7g | 45.9g | 144.0g | 55.4g | 153.5g | 52.0g | 150.1g | 52.0g | 150.1g | 47.6g | |
| 2690mg | 4043mg | 2416mg | 3769mg | 2766mg | 4119mg | 2423mg | 3776mg | 2132mg | 3485mg | 2690mg | | |
| 6.8g | 10.3g | 6.1g | 9.6g | 7.0g | 10.5g | 6.2g | 9.6g | 5.4g | 8.9g | 6.8g | | |

★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

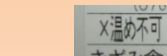


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月) | | 1月14日(火) | | 1月15日(水) | | 1月16日(木) | | 1月17日(金) | | | |
|----|---|---------|---|---------|---|---------|--|---------|---|---------|----------|-------|
| 朝 | ★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★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 | 106kcal | 280kcal | 106kcal | 280kcal | 146kcal | 320kcal | 97kcal | 271kcal | 100kcal | 274kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 2.6g | 6.4g | 2.9g | 6.7g | 4.0g | 7.8g | 4.6g | 8.4g | 3.6g | 7.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 4.8g | 5.5g | 4.5g | 5.2g | 6.9g | 7.6g | 4.1g | 4.8g | 3.4g | 4.1g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 13.3g | 51.6g | 13.3g | 51.6g | 17.6g | 55.9g | 11.1g | 49.4g | 14.2g | 52.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 581mg | 1108mg | 426mg | 953mg | 598mg | 1125mg | 625mg | 1152mg | 571mg | 1098mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.5g | 2.8g | 1.1g | 2.4g | 1.5g | 2.9g | 1.6g | 2.9g | 1.5g | 2.8g | 塩分 |
| 昼 | ★全粥240g 白身の味噌煮 大根の干切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★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 | 164kcal | 338kcal | 197kcal | 371kcal | 206kcal | 380kcal | 160kcal | 334kcal | 217kcal | 391kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 8.8g | 12.6g | 8.7g | 12.5g | 7.8g | 11.6g | 6.1g | 9.9g | 10.6g | 14.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 9.7g | 10.4g | 10.2g | 10.9g | 7.0g | 7.7g | 10.5g | 11.2g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 17.3g | 55.6g | 18.0g | 56.3g | 20.6g | 58.9g | 19.2g | 57.5g | 20.4g | 58.7g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 928mg | 1455mg | 734mg | 1261mg | 899mg | 1426mg | 726mg | 1253mg | 938mg | 1465mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.4g | 3.7g | 1.9g | 3.2g | 2.3g | 3.6g | 1.8g | 3.2g | 2.4g | 3.7g | 塩分 |
| 夕 | ★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★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 | 284kcal | 458kcal | 210kcal | 384kcal | 186kcal | 360kcal | 197kcal | 371kcal | 161kcal | 335kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 6.8g | 10.6g | 6.8g | 10.6g | 10.1g | 13.9g | 6.5g | 10.3g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 20.3g | 21.0g | 11.9g | 12.6g | 10.8g | 11.5g | 7.0g | 7.7g | 7.5g | 8.2g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 20.1g | 58.4g | 18.5g | 56.8g | 15.3g | 53.6g | 23.2g | 61.5g | 17.2g | 55.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 816mg | 1343mg | 854mg | 1381mg | 701mg | 1228mg | 758mg | 1285mg | 873mg | 1400mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.1g | 3.4g | 2.2g | 3.5g | 1.8g | 3.1g | 1.9g | 3.3g | 2.2g | 3.6g | 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 | 554kcal | 1076kcal | 513kcal | 1035kcal | 538kcal | 1060kcal | 454kcal | 976kcal | 478kcal | 1000kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 16.1g | 27.5g | 18.4g | 29.8g | 18.6g | 30.0g | 20.8g | 32.2g | 20.7g | 32.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 31.7g | 33.8g | 26.1g | 28.2g | 27.9g | 30.0g | 18.1g | 20.2g | 21.4g | 23.5g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 50.7g | 165.6g | 49.8g | 164.7g | 53.5g | 168.4g | 53.5g | 168.4g | 51.8g | 166.7g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2325mg | 3906mg | 2014mg | 3595mg | 2198mg | 3779mg | 2109mg | 3690mg | 2382mg | 3963mg | ナトリウム |
| 塩分 | 5.9g | 9.9g | 5.1g | 9.1g | 5.6g | 9.6g | 5.4g | 9.4g | 6.1g | 10.1g | 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。

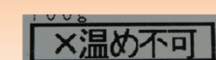
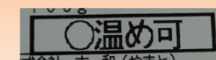
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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