

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 さつま芋と豚肉の揚煮 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)		
		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	155kcal	421kcal	エネルギー	197kcal	459kcal	エネルギー	177kcal	434kcal	エネルギー	203kcal	457kcal	エネルギー	196kcal	453kcal
	たんぱく質	6.4g	12.3g	たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	12.5g	17.7g	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	9.3g	14.4g
	脂質	8.3g	9.9g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	10.7g	11.5g
炭水化物	14.1g	69.1g	炭水化物	13.3g	69.1g	炭水化物	14.7g	69.7g	炭水化物	21.8g	76.1g	炭水化物	16.1g	71.2g	
ナトリウム	718mg	944mg	ナトリウム	844mg	1071mg	ナトリウム	620mg	895mg	ナトリウム	510mg	658mg	ナトリウム	794mg	1020mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	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)		
		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	229kcal	492kcal	エネルギー	215kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	510kcal	エネルギー	254kcal	510kcal	エネルギー	240kcal	504kcal
	たんぱく質	18.6g	24.1g	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	19.2g	25.0g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	16.4g	22.0g
	脂質	10.2g	11.1g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	7.9g	9.5g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.2g	14.1g
炭水化物	14.5g	70.3g	炭水化物	20.5g	74.8g	炭水化物	23.3g	78.2g	炭水化物	12.8g	67.5g	炭水化物	13.1g	69.2g	
ナトリウム	751mg	979mg	ナトリウム	872mg	1037mg	ナトリウム	825mg	1051mg	ナトリウム	899mg	1174mg	ナトリウム	665mg	893mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	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		
		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 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)		
		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	251kcal	505kcal	エネルギー	242kcal	501kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	193kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	477kcal
	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	17.3g	22.6g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	16.1g	22.3g	たんぱく質	14.9g	20.1g
	脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	9.2g	10.5g
炭水化物	17.9g	72.2g	炭水化物	19.9g	75.2g	炭水化物	13.6g	68.4g	炭水化物	16.5g	72.3g	炭水化物	19.5g	73.7g	
ナトリウム	563mg	711mg	ナトリウム	557mg	786mg	ナトリウム	683mg	830mg	ナトリウム	837mg	1064mg	ナトリウム	682mg	847mg	
食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
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	635kcal	1418kcal	エネルギー	654kcal	1434kcal	エネルギー	629kcal	1408kcal	エネルギー	650kcal	1433kcal	エネルギー	654kcal	1434kcal
	たんぱく質	40.6g	57.1g	たんぱく質	41.7g	57.8g	たんぱく質	45.1g	61.3g	たんぱく質	41.8g	58.2g	たんぱく質	40.6g	56.5g
	脂質	30.9g	34.2g	脂質	31.0g	34.0g	脂質	26.7g	29.8g	脂質	29.8g	33.1g	脂質	33.1g	36.1g
	炭水化物	46.5g	211.6g	炭水化物	53.7g	219.1g	炭水化物	51.6g	216.3g	炭水化物	51.1g	215.9g	炭水化物	48.7g	214.1g
ナトリウム	2032mg	2634mg	ナトリウム	2273mg	2894mg	ナトリウム	2128mg	2776mg	ナトリウム	2246mg	2896mg	ナトリウム	2141mg	2760mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)		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	842kcal	1625kcal	エネルギー	852kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1605kcal	エネルギー	851kcal	1634kcal	エネルギー	853kcal	1633kcal
	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.6g	64.7g	たんぱく質	52.8g	69.0g	たんぱく質	49.2g	65.6g	たんぱく質	48.5g	64.4g
	脂質	38.0g	41.3g	脂質	38.0g	41.0g	脂質	33.7g	36.8g	脂質	36.8g	40.1g	脂質	40.1g	43.1g
	炭水化物	78.4g	243.5g	炭水化物	82.6g	248.0g	炭水化物	79.4g	244.1g	炭水化物	80.0g	244.8g	炭水化物	76.9g	242.3g
ナトリウム	2106mg	2708mg	ナトリウム	2347mg	2968mg	ナトリウム	2204mg	2852mg	ナトリウム	2323mg	2973mg	ナトリウム	2217mg	2836mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	6.0g	7.5g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	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。



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 かみかわのピーナツ味噌和え			★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) スナックえんどう 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			
	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	2209mg	ナトリウム	2170mg	2170mg	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	2209mg	ナトリウム	2170mg	2170mg	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 カレイの卵白あんかけ 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 なめこと若芽のサッと煮 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	69kcal	227kcal	143kcal	301kcal	184kcal	342kcal	58kcal	216kcal	192kcal	350kcal	エネルギー
	たんぱく質	5.6g	9.3g	6.4g	10.1g	8.0g	11.7g	3.9g	7.6g	4.9g	8.6g	たんぱく質						
	脂質	2.1g	2.8g	7.6g	8.3g	11.7g	12.4g	1.5g	2.2g	11.9g	12.6g	脂質						
	炭水化物	9.0g	41.7g	12.1g	44.8g	10.8g	43.5g	9.5g	42.2g	18.3g	51.0g	炭水化物						
	ナトリウム	906mg	1357mg	664mg	1115mg	589mg	1040mg	749mg	1200mg	425mg	876mg	ナトリウム						
塩分	2.3g	3.5g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.9g	3.1g	1.1g	2.2g	塩分							
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	247kcal	405kcal	216kcal	374kcal	262kcal	420kcal	229kcal	387kcal	273kcal	431kcal	エネルギー
	たんぱく質	8.2g	11.9g	15.5g	19.2g	12.2g	15.9g	19.0g	22.7g	10.4g	14.1g	たんぱく質						
	脂質	13.3g	14.0g	9.8g	10.5g	13.9g	14.6g	8.3g	9.0g	17.3g	18.0g	脂質						
	炭水化物	24.4g	57.1g	15.5g	48.2g	24.0g	56.7g	19.8g	52.5g	18.2g	50.9g	炭水化物						
	ナトリウム	942mg	1393mg	1014mg	1465mg	1245mg	1696mg	967mg	1418mg	841mg	1292mg	ナトリウム						
塩分	2.4g	3.5g	2.6g	3.7g	3.2g	4.3g	2.5g	3.6g	2.1g	3.3g	塩分							
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 春菊のおかか和え ★味噌汁	鶏肉の韓国風炒め 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	223kcal	381kcal	277kcal	435kcal	174kcal	332kcal	279kcal	437kcal	214kcal	372kcal	エネルギー
	たんぱく質	15.1g	18.8g	13.8g	17.5g	11.1g	14.8g	12.4g	16.1g	15.8g	19.5g	たんぱく質						
	脂質	11.2g	11.9g	15.9g	16.6g	5.5g	6.2g	14.8g	15.5g	9.8g	10.5g	脂質						
	炭水化物	14.2g	46.9g	18.3g	51.0g	20.6g	53.3g	22.7g	55.4g	15.5g	48.2g	炭水化物						
	ナトリウム	842mg	1293mg	738mg	1189mg	932mg	1383mg	707mg	1158mg	866mg	1317mg	ナトリウム						
塩分	2.1g	3.3g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	塩分							
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							
	エネルギー	539kcal	1013kcal	636kcal	1110kcal	620kcal	1094kcal	566kcal	1040kcal	679kcal	1153kcal	エネルギー						
	たんぱく質	28.9g	40.0g	35.7g	46.8g	31.3g	42.4g	35.3g	46.4g	31.1g	42.2g	たんぱく質						
	脂質	26.6g	28.7g	33.3g	35.4g	31.1g	33.2g	24.6g	26.7g	39.0g	41.1g	脂質						
	炭水化物	47.6g	145.7g	45.9g	144.0g	55.4g	153.5g	52.0g	150.1g	52.0g	150.1g	炭水化物						
	ナトリウム	2690mg	4043mg	2416mg	3769mg	2766mg	4119mg	2423mg	3776mg	2132mg	3485mg	ナトリウム						
塩分	6.8g	10.3g	6.1g	9.6g	7.0g	10.5g	6.2g	9.6g	5.4g	8.9g	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

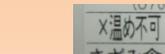


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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