

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
朝食	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麴・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	183kcal	444kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	185kcal	442kcal	エネルギー	169kcal	437kcal	エネルギー	196kcal	458kcal
	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	7.2g	12.7g	たんぱく質	12.5g	17.7g	たんぱく質	10.8g	16.8g	たんぱく質	9.6g	15.1g
	脂質	11.8g	12.8g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	7.7g	9.3g	脂質	5.0g	5.9g
昼食	炭水化物	10.9g	66.0g	炭水化物	16.3g	71.8g	炭水化物	13.0g	68.2g	炭水化物	14.1g	69.2g	炭水化物	27.2g	82.7g
	ナトリウム	670mg	898mg	ナトリウム	459mg	734mg	ナトリウム	707mg	933mg	ナトリウム	746mg	975mg	ナトリウム	562mg	789mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g
	★ごはん150g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ きのこの玉子とじ 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・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	290kcal	545kcal	エネルギー	250kcal	504kcal	エネルギー	247kcal	506kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	257kcal	517kcal
間食	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	16.1g	21.5g
	脂質	14.2g	15.0g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.1g	13.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	15.0g	16.0g
	炭水化物	24.3g	79.0g	炭水化物	20.0g	74.2g	炭水化物	21.0g	75.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	11.3g	66.3g
	ナトリウム	793mg	1067mg	ナトリウム	682mg	830mg	ナトリウム	658mg	823mg	ナトリウム	567mg	794mg	ナトリウム	748mg	1002mg
	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g ボークジンジャー 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g さわら白醤油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
		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	189kcal	446kcal	エネルギー	229kcal	486kcal	エネルギー	209kcal	476kcal	エネルギー	213kcal	477kcal	エネルギー	218kcal	477kcal
	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	14.4g	20.2g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.1g	23.3g
合計	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.5g	12.6g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	10.8g	12.1g
	炭水化物	20.6g	75.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	12.3g	68.2g	炭水化物	19.6g	75.7g	炭水化物	10.6g	64.9g
	ナトリウム	754mg	987mg	ナトリウム	975mg	1203mg	ナトリウム	871mg	1099mg	ナトリウム	911mg	1139mg	ナトリウム	692mg	857mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g
		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
間食	エネルギー	662kcal	1435kcal	エネルギー	654kcal	1427kcal	エネルギー	641kcal	1424kcal	エネルギー	630kcal	1418kcal	エネルギー	671kcal	1452kcal
	たんぱく質	40.4g	56.1g	たんぱく質	42.7g	58.3g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	41.1g	57.8g	たんぱく質	43.8g	59.9g
	脂質	31.1g	33.7g	脂質	27.8g	30.3g	脂質	33.3g	36.5g	脂質	29.2g	32.5g	脂質	30.8g	34.0g
	炭水化物	55.8g	220.6g	炭水化物	57.5g	222.2g	炭水化物	46.3g	211.6g	炭水化物	48.9g	215.0g	炭水化物	49.1g	213.9g
	ナトリウム	2217mg	2952mg	ナトリウム	2116mg	2767mg	ナトリウム	2236mg	2855mg	ナトリウム	2224mg	2908mg	ナトリウム	2002mg	2648mg
合計	食塩相当量	5.6g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g
		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	863kcal	1636kcal	エネルギー	851kcal	1624kcal	エネルギー	840kcal	1623kcal	エネルギー	837kcal	1625kcal	エネルギー	870kcal	1651kcal
	たんぱく質	47.8g	63.5g	たんぱく質	50.4g	66.0g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.9g	たんぱく質	51.7g	67.8g
	脂質	38.1g	40.7g	脂質	34.8g	37.3g	脂質	40.3g	43.5g	脂質	36.3g	39.6g	脂質	37.8g	41.0g
間食	炭水化物	84.7g	249.5g	炭水化物	85.3g	250.0g	炭水化物	74.5g	239.8g	炭水化物	80.8g	246.9g	炭水化物	77.3g	242.1g
	ナトリウム	2294mg	3029mg	ナトリウム	2192mg	2843mg	ナトリウム	2312mg	2931mg	ナトリウム	2298mg	2982mg	ナトリウム	2078mg	2724mg
	食塩相当量	5.8g	7.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g
		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	863kcal	1636kcal	エネルギー	851kcal	1624kcal	エネルギー	840kcal	1623kcal	エネルギー	837kcal	1625kcal	エネルギー	870kcal	1651kcal
	たんぱく質	47.8g	63.5g	たんぱく質	50.4g	66.0g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.9g	たんぱく質	51.7g	67.8g
	脂質	38.1g	40.7g	脂質	34.8g	37.3g	脂質	40.3g	43.5g	脂質	36.3g	39.6g	脂質	37.8g	41.0g
	炭水化物	84.7g	249.5g	炭水化物	85.3g	250.0g	炭水化物	74.5g	239.8g	炭水化物	80.8g	246.9g	炭水化物	77.3g	242.1g
	ナトリウム	2294mg	3029mg	ナトリウム	2192mg	2843mg	ナトリウム	2312mg	2931mg	ナトリウム	2298mg	2982mg	ナトリウム	2078mg	2724mg
	食塩相当量	5.8g	7.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g

※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

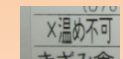


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とし ひじきの五目煮 春菊のおかか和え			★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物			★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮		
		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	183kcal	376kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	7.2g	10.5g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	5.0g	5.5g
昼食	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	27.2g	69.1g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	562mg	563mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g マーボ豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g プリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし			★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ きのこの玉子とし 麩と若芽の酢の物		
		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
間食	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	14.2g	14.7g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	15.0g	15.5g
	炭水化物	24.3g	66.2g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.3g	53.2g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	748mg	749mg
夕食	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え			★ごはん120g ポークジンジャー 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g さわら白醤油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		
		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	189kcal	382kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
合計	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.8g	11.3g
	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	10.6g	52.5g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	692mg	693mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	662kcal	1241kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	671kcal	1250kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.8g	53.7g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	55.8g	181.5g	炭水化物	57.5g	183.2g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.1g	174.8g
合計	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	870kcal	1449kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	51.7g	61.6g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	34.8g	36.3g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	37.8g	39.3g
合計	炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	85.3g	211.0g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	77.3g	203.0g
	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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

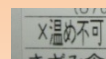


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 さつま芋の甘露煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 きのこのきんぴら ビーフンの中華和え			★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ			★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえのきの炒め物 コーンサラダ			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め コーンスローサラダ ジャーマンポテト		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	351kcal	594kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	15.7g	16.3g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	582mg	583mg
	カリウム	364mg	425mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	285mg	346mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	518mg	579mg
	リン	110mg	175mg	リン	146mg	211mg	リン	79mg	144mg	リン	123mg	188mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 中華煮豚 キャベツソテー きんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g ブリの蒲焼 スナッペンどう 白菜と人参の炒め煮 パスタのサラダ			★ごはん150g 和風唐揚げ 人参シャトー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 赤玉南瓜煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋とツナの青じそサラダ 豚挽き肉と切干大根の煮物		
		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	378kcal	621kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	319kcal	562kcal
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	26.5g	27.1g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	46.3g	99.1g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	20.2g	73.0g
	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	684mg	684mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	547mg	608mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	670mg	731mg	カリウム	478mg	539mg
	リン	140mg	205mg	リン	123mg	188mg	リン	177mg	242mg	リン	169mg	234mg	リン	127mg	192mg
	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	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 里芋のかに風あんかけ 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 南瓜とツナのサラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 玉子スパサラダ 切干大根のカレーきんぴら			★ごはん150g カジキのアラ煮 レインボーサラダ ふきと油揚げの炒め煮		
		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	301kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	588mg	649mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	566mg	627mg
	リン	158mg	223mg	リン	127mg	192mg	リン	165mg	230mg	リン	101mg	166mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	1001kcal	1730kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	63.3g	65.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	77.1g	235.5g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	83.0g	241.4g
	ナトリウム	1477mg	1480mg	ナトリウム	1673mg	1676mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1709mg	1892mg	カリウム	1562mg	1745mg
	リン	408mg	603mg	リン	396mg	591mg	リン	421mg	616mg	リン	393mg	588mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計	1064kcal	1793kcal	合計	1023kcal	1752kcal	合計	1048kcal	1777kcal	合計	1064kcal	1793kcal	合計	1080kcal	1809kcal
間食込	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	63.4g	65.2g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	63.3g	65.1g
	炭水化物	91.2g	249.6g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	115.7g	274.1g	炭水化物	94.5g	252.9g
	ナトリウム	1478mg	1481mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1687mg	1690mg	ナトリウム	1695mg	1700mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1589mg	1772mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1769mg	1952mg	カリウム	1618mg	1801mg
	リン	413mg	608mg	リン	403mg	598mg	リン	427mg	622mg	リン	400mg	595mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計	1165kcal	1833kcal	合計	1123kcal	1794kcal	合計	1157kcal	1806kcal	合計	1181kcal	1813kcal	合計	1197kcal	1829kcal
	たんぱく質	30.8g	42.8g	たんぱく質	33.0g	45.3g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	32.8g	45.1g
	脂質	69.6g	71.4g	脂質	64.3g	66.1g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	69.5g	71.3g
	炭水化物	102.4g	261.2g	炭水化物	103.2g	262.0g	炭水化物	110.4g	268.1g	炭水化物	127.2g	286.1g	炭水化物	105.0g	265.0g
	ナトリウム	1625mg	1628mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1868mg	1873mg	ナトリウム	2207mg	2210mg
	カリウム	1747mg	1930mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1939mg	2122mg	カリウム	1780mg	1963mg
	リン	451mg	646mg	リン	433mg	628mg	リン	457mg	652mg	リン	430mg	625mg	リン	464mg	659mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

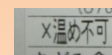


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが冒印



- 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20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
朝食	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 豚すき ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽のごま酢和え			★ごはん180g スクランブルエッグ 豚バラのすき焼き煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ		
		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	230kcal	520kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	243kcal	533kcal
	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	11.1g	16.0g
	脂質	14.3g	15.0g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	299mg	371mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	357mg	429mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	395mg	467mg
	リン	112mg	189mg	リン	145mg	222mg	リン	113mg	190mg	リン	175mg	252mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッペンとう 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g ブリの酒粕焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 春雨の中華和え			★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 薩摩芋のケチャップ煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		
		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	281kcal	571kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	35.1g	98.0g	炭水化物	11.5g	74.4g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	614mg	686mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	602mg	674mg	カリウム	660mg	732mg	カリウム	509mg	581mg
	リン	83mg	160mg	リン	120mg	197mg	リン	156mg	233mg	リン	195mg	272mg	リン	101mg	178mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨			★ごはん180g メンチカツ ピーマンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます			★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g ポークジンジャー ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ			★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		
		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	292kcal	582kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	249kcal	539kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	11.8g	11.8g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	26.7g	89.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	18.0g	80.9g
	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム	461mg	533mg	カリウム	537mg	609mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	494mg	566mg
	リン	195mg	272mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg	リン	153mg	230mg	リン	177mg	254mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	803kcal	1673kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	853kcal	1723kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	45.5g	47.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	74.6g	263.3g	炭水化物	45.6g	234.3g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2060mg	2063mg
	カリウム	1374mg	1590mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1398mg	1614mg
	リン	390mg	621mg	リン	467mg	698mg	リン	493mg	724mg	リン	523mg	754mg	リン	439mg	670mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	929kcal	1799kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	981kcal	1851kcal	エネルギー	870kcal	1740kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	44.0g	58.7g
	脂質	45.7g	47.8g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	88.5g	277.2g	炭水化物	93.8g	282.5g	炭水化物	82.3g	271.0g	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	68.6g	257.3g
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1750mg	1753mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1687mg	1903mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1511mg	1727mg
	リン	401mg	632mg	リン	481mg	712mg	リン	505mg	736mg	リン	537mg	768mg	リン	451mg	682mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

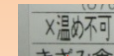


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表（やわらか普通食）

		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝食		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ キャベツの白ドレ和え チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とし れんこんと油揚げの煮物 白菜のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとりみ煮 金時豆煮 キャベツの塩昆布和え ★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	85kcal	354kcal	203kcal	475kcal	102kcal	380kcal	140kcal	412kcal	118kcal	390kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.7g	12.8g	4.6g	10.7g	6.2g	12.7g	5.6g	11.1g	5.0g	11.0g	蛋白質	
	脂質	3.5g	4.5g	14.4g	15.4g	2.5g	4.2g	6.5g	7.4g	1.6g	2.5g	脂質	
	炭水化物	8.1g	64.8g	13.9g	71.0g	13.6g	70.4g	17.6g	75.5g	21.7g	79.1g	炭水化物	
	ナトリウム	465mg	935mg	612mg	1053mg	653mg	1095mg	788mg	1158mg	407mg	851mg	ナトリウム	
昼食		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g かわいい塩焼 菜の花 さつま芋の甘露煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース キャベツソテー 切干と小松菜の煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉力ポチャ 五目うの花 法蓮草としめじのおひたし ★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	203kcal	477kcal	298kcal	562kcal	229kcal	496kcal	290kcal	565kcal	261kcal	527kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.7g	19.0g	12.2g	17.6g	17.3g	23.2g	15.4g	21.3g	11.5g	17.1g	蛋白質	
	脂質	10.5g	11.5g	17.1g	18.0g	5.8g	6.7g	14.1g	15.1g	10.5g	11.4g	脂質	
	炭水化物	10.1g	67.7g	22.9g	78.9g	27.1g	83.6g	21.8g	79.7g	32.1g	88.2g	炭水化物	
	ナトリウム	1019mg	1461mg	754mg	1173mg	829mg	1273mg	1034mg	1404mg	1180mg	1629mg	ナトリウム	
夕食		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ マーボ春雨 春菊のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g おでん 麩と豚肉のチャンプルー コーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー 洋風肉じゃが煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	273kcal	545kcal	295kcal	561kcal	249kcal	517kcal	249kcal	512kcal	358kcal	622kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.3g	16.1g	13.5g	19.2g	10.2g	15.9g	17.6g	22.9g	10.9g	16.3g	蛋白質	
	脂質	14.8g	15.7g	17.1g	18.0g	14.3g	15.2g	11.4g	12.3g	18.8g	19.7g	脂質	
	炭水化物	25.5g	82.9g	20.8g	76.9g	20.1g	76.8g	15.2g	70.9g	35.9g	91.9g	炭水化物	
	ナトリウム	867mg	1312mg	947mg	1385mg	890mg	1332mg	922mg	1298mg	820mg	1239mg	ナトリウム	
合計		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ マーボ春雨 春菊のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g おでん 麩と豚肉のチャンプルー コーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー 洋風肉じゃが煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	561kcal	1376kcal	796kcal	1598kcal	580kcal	1393kcal	679kcal	1489kcal	737kcal	1539kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.7g	47.9g	30.3g	47.5g	33.7g	51.8g	38.6g	55.3g	27.4g	44.4g	蛋白質	
	脂質	28.8g	31.7g	48.6g	51.4g	22.6g	26.1g	32.0g	34.8g	30.9g	33.6g	脂質	
	炭水化物	43.7g	215.4g	57.6g	226.8g	60.8g	230.8g	54.6g	226.1g	89.7g	259.2g	炭水化物	
	ナトリウム	2351mg	3708mg	2313mg	3611mg	2372mg	3700mg	2744mg	3860mg	2407mg	3719mg	ナトリウム	
	塩分	6.0g	9.4g	5.9g	9.2g	6.0g	9.4g	7.0g	9.8g	6.1g	9.5g	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



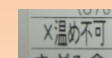
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

週間献立表（刻み食）

		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)				
朝 食			★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ キャベツの白ドレ和え チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g しめじの中華玉子とじ れんこんと油揚げの煮物 白菜のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 金時豆煮 キャベツの塩昆布和え ★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	85kcal	243kcal	203kcal	361kcal	102kcal	260kcal	140kcal	298kcal	118kcal	276kcal	エネルギー		
	蛋白質	6.7g	10.4g	4.6g	8.3g	6.2g	9.9g	5.6g	9.3g	5.0g	8.7g	蛋白質		
	脂 質	3.5g	4.2g	14.4g	15.1g	2.5g	3.2g	6.5g	7.2g	1.6g	2.3g	脂 質		
	炭水化物	8.1g	40.8g	13.9g	46.6g	13.6g	46.3g	17.6g	50.3g	21.7g	54.4g	炭水化物		
	ナトリウム	465mg	916mg	612mg	1063mg	653mg	1104mg	788mg	1239mg	407mg	858mg	ナトリウム		
	塩 分	1.2g	2.3g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	1.0g	2.2g	塩 分		
昼 食			★全粥240g サワラの西京焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 菜の花 さつま芋の甘露煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース キャベツソテー 切干と小松菜の煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g 肉力ボチャ 五目うの花 法蓮草としめじのおひたし ★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	203kcal	361kcal	298kcal	456kcal	229kcal	387kcal	290kcal	448kcal	261kcal	419kcal	エネルギー		
	蛋白質	12.7g	16.4g	12.2g	15.9g	17.3g	21.0g	15.4g	19.1g	11.5g	15.2g	蛋白質		
	脂 質	10.5g	11.2g	17.1g	17.8g	5.8g	6.5g	14.1g	14.8g	10.5g	11.2g	脂 質		
	炭水化物	10.1g	42.8g	22.9g	55.6g	27.1g	59.8g	21.8g	54.5g	32.1g	64.8g	炭水化物		
	ナトリウム	1019mg	1470mg	754mg	1205mg	829mg	1280mg	1034mg	1485mg	1180mg	1631mg	ナトリウム		
	塩 分	2.6g	3.7g	1.9g	3.1g	2.1g	3.3g	2.6g	3.8g	3.0g	4.1g	塩 分		
夕 食			★全粥240g 肉団子の中華炒め 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参グラッセ マーボ春雨 春菊のおひたし ★味噌汁		★全粥240g おでん 麩と豚肉のチャンプルー コーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g メンチカツ スパソテー 洋風肉じゃが煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	273kcal	431kcal	295kcal	453kcal	249kcal	407kcal	249kcal	407kcal	358kcal	516kcal	エネルギー		
	蛋白質	10.3g	14.0g	13.5g	17.2g	10.2g	13.9g	17.6g	21.3g	10.9g	14.6g	蛋白質		
	脂 質	14.8g	15.5g	17.1g	17.8g	14.3g	15.0g	11.4g	12.1g	18.8g	19.5g	脂 質		
	炭水化物	25.5g	58.2g	20.8g	53.5g	20.1g	52.8g	15.2g	47.9g	35.9g	68.6g	炭水化物		
	ナトリウム	867mg	1318mg	947mg	1398mg	890mg	1341mg	922mg	1373mg	820mg	1271mg	ナトリウム		
	塩 分	2.2g	3.4g	2.4g	3.6g	2.3g	3.4g	2.3g	3.5g	2.1g	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	561kcal	1035kcal	796kcal	1270kcal	580kcal	1054kcal	679kcal	1153kcal	737kcal	1211kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	30.3g	41.4g	33.7g	44.8g	38.6g	49.7g	27.4g	38.5g	蛋白質		
	脂 質	28.8g	30.9g	48.6g	50.7g	22.6g	24.7g	32.0g	34.1g	30.9g	33.0g	脂 質		
	炭水化物	43.7g	141.8g	57.6g	155.7g	60.8g	158.9g	54.6g	152.7g	89.7g	187.8g	炭水化物		
	ナトリウム	2351mg	3704mg	2313mg	3666mg	2372mg	3725mg	2744mg	4097mg	2407mg	3760mg	ナトリウム		
塩 分	6.0g	9.4g	5.9g	9.3g	6.0g	9.5g	7.0g	10.4g	6.1g	9.6g	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

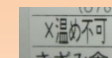


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		
朝 食		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★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
	エネルギー	102kcal	276kcal	76kcal	250kcal	95kcal	269kcal	123kcal	297kcal	138kcal	312kcal	エネルギー
	蛋白質	2.3g	6.1g	2.9g	6.7g	1.6g	5.4g	3.2g	7.0g	2.9g	6.7g	蛋白質
	脂 質	4.4g	5.1g	2.8g	3.5g	4.3g	5.0g	6.7g	7.4g	6.6g	7.3g	脂 質
	炭水化物	14.5g	52.8g	10.2g	48.5g	12.5g	50.8g	11.8g	50.1g	17.5g	55.8g	炭水化物
	ナトリウム	577mg	1104mg	545mg	1072mg	496mg	1023mg	471mg	998mg	560mg	1087mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	塩 分
昼 食		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★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
	エネルギー	153kcal	327kcal	184kcal	358kcal	182kcal	356kcal	226kcal	400kcal	188kcal	362kcal	エネルギー
	蛋白質	6.9g	10.7g	7.8g	11.6g	6.3g	10.1g	5.6g	9.4g	10.3g	14.1g	蛋白質
	脂 質	7.0g	7.7g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	13.9g	14.6g	7.4g	8.1g	脂 質
	炭水化物	16.3g	54.6g	17.9g	56.2g	15.9g	54.2g	19.7g	58.0g	19.1g	57.4g	炭水化物
	ナトリウム	700mg	1227mg	813mg	1340mg	774mg	1301mg	668mg	1195mg	893mg	1420mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	塩 分
夕 食		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★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
	エネルギー	174kcal	348kcal	149kcal	323kcal	232kcal	406kcal	195kcal	369kcal	186kcal	360kcal	エネルギー
	蛋白質	7.7g	11.5g	3.2g	7.0g	7.4g	11.2g	7.4g	11.2g	7.0g	10.8g	蛋白質
	脂 質	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	8.8g	9.5g	10.5g	11.2g	脂 質
	炭水化物	21.9g	60.2g	19.3g	57.6g	15.4g	53.7g	20.9g	59.2g	16.8g	55.1g	炭水化物
	ナトリウム	598mg	1125mg	779mg	1306mg	765mg	1292mg	749mg	1276mg	736mg	1263mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.9g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	1.9g	3.2g	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	429kcal	951kcal	409kcal	931kcal	509kcal	1031kcal	544kcal	1066kcal	512kcal	1034kcal	エネルギー
	蛋白質	16.9g	28.3g	13.9g	25.3g	15.3g	26.7g	16.2g	27.6g	20.2g	31.6g	蛋白質
	脂 質	17.3g	19.4g	18.8g	20.9g	29.4g	31.5g	29.4g	31.5g	24.5g	26.6g	脂 質
	炭水化物	52.7g	167.6g	47.4g	162.3g	43.8g	158.7g	52.4g	167.3g	53.4g	168.3g	炭水化物
	ナトリウム	1875mg	3456mg	2137mg	3718mg	2035mg	3616mg	1888mg	3469mg	2189mg	3770mg	ナトリウム
塩 分	4.8g	8.8g	5.4g	9.5g	5.2g	9.2g	4.8g	8.8g	5.6g	9.6g	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。

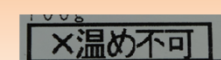
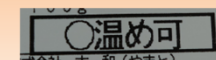
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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