

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 鶏じゃが煮 ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 野菜のごま和え なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏大豆 ツナあっさり煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・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	199kcal	462kcal	129kcal	383kcal	163kcal	419kcal	215kcal	483kcal	181kcal	435kcal
	たんぱく質	10.8g	16.3g	7.4g	12.5g	12.3g	17.5g	17.1g	23.1g	11.3g	16.4g
	脂質	10.9g	11.8g	6.5g	7.3g	7.1g	7.8g	9.0g	10.6g	6.8g	7.6g
炭水化物	14.8g	70.6g	12.8g	67.1g	13.4g	68.2g	17.5g	72.6g	19.1g	73.3g	
ナトリウム	758mg	986mg	781mg	929mg	717mg	864mg	786mg	1015mg	662mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g	1.8g	2.2g	2.0g	2.6g	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		
	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	215kcal	474kcal	263kcal	529kcal	225kcal	481kcal	218kcal	472kcal	242kcal	505kcal
	たんぱく質	17.6g	22.8g	16.3g	22.1g	18.0g	23.0g	13.7g	18.8g	13.7g	19.2g
	脂質	8.2g	9.5g	14.3g	15.9g	10.0g	10.8g	10.0g	10.8g	14.4g	15.3g
炭水化物	15.9g	70.1g	16.9g	71.8g	15.3g	70.0g	18.7g	72.9g	14.7g	70.5g	
ナトリウム	602mg	815mg	738mg	964mg	720mg	953mg	678mg	874mg	762mg	990mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	1.7g	2.2g	1.9g	2.5g	
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 レンコンとフキの煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	227kcal	487kcal	229kcal	493kcal	257kcal	514kcal	209kcal	471kcal	220kcal	477kcal
	たんぱく質	12.8g	18.2g	18.1g	23.7g	13.6g	18.8g	13.7g	19.2g	16.2g	21.4g
	脂質	8.3g	9.3g	10.0g	10.9g	13.6g	14.4g	10.3g	11.2g	11.9g	12.7g
炭水化物	25.7g	80.7g	16.8g	72.9g	19.6g	74.6g	14.4g	69.9g	11.2g	66.4g	
ナトリウム	902mg	1156mg	627mg	855mg	837mg	1112mg	746mg	973mg	727mg	953mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.6g	2.2g	2.1g	2.8g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	641kcal	1423kcal	621kcal	1405kcal	645kcal	1414kcal	642kcal	1426kcal	643kcal	1417kcal
	たんぱく質	41.2g	57.3g	41.8g	58.3g	43.9g	59.3g	44.5g	61.1g	41.2g	57.0g
	脂質	27.4g	30.6g	30.8g	34.1g	30.7g	33.0g	29.3g	32.6g	33.1g	35.6g
	炭水化物	56.4g	221.4g	46.9g	211.8g	48.3g	212.8g	50.6g	215.4g	45.0g	210.2g
ナトリウム	2262mg	2957mg	2146mg	2748mg	2274mg	2929mg	2210mg	2862mg	2151mg	2753mg	
食塩相当量	5.8g	7.5g	5.5g	7.0g	5.8g	7.4g	5.6g	7.3g	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1620kcal	822kcal	1606kcal	843kcal	1612kcal	849kcal	1633kcal	844kcal	1618kcal
	たんぱく質	48.9g	65.0g	49.2g	65.7g	50.8g	66.2g	50.6g	67.2g	48.6g	64.4g
	脂質	34.4g	37.6g	37.8g	41.1g	37.7g	40.0g	36.4g	39.7g	40.1g	42.6g
	炭水化物	84.2g	249.2g	75.4g	240.7g	77.2g	241.7g	82.5g	247.3g	73.9g	239.1g
	ナトリウム	2338mg	3033mg	2223mg	2825mg	2348mg	3003mg	2284mg	2936mg	2228mg	2830mg
食塩相当量	5.9g	7.7g	5.7g	7.2g	6.0g	7.6g	5.8g	7.5g	5.7g	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

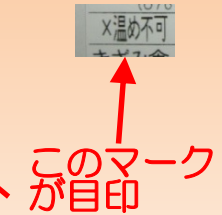


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)	
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 鶏じゃが煮		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 野菜のごま和え なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏大豆 ツナあっさり煮 法蓮草としめじのおひたし		★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 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	199kcal 392kcal	エネルギー	129kcal 322kcal	エネルギー	163kcal 356kcal	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	181kcal 374kcal
	たんぱく質	10.8g 14.1g	たんぱく質	7.4g 10.7g	たんぱく質	12.3g 15.6g	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	11.3g 14.6g
	脂質	10.9g 11.4g	脂質	6.5g 7.0g	脂質	7.1g 7.6g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	6.8g 7.3g
炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	12.8g 54.7g	炭水化物	13.4g 55.3g	炭水化物	17.5g 59.4g	炭水化物	19.1g 61.0g	
ナトリウム	758mg 759mg	ナトリウム	781mg 782mg	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	786mg 787mg	ナトリウム	662mg 663mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
昼食	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	
	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	215kcal 408kcal	エネルギー	263kcal 456kcal	エネルギー	225kcal 418kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	242kcal 435kcal
	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	16.3g 19.6g	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	13.7g 17.0g
	脂質	8.2g 8.7g	脂質	14.3g 14.8g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	14.4g 14.9g
炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	15.3g 57.2g	炭水化物	18.7g 60.6g	炭水化物	14.7g 56.6g	
ナトリウム	602mg 603mg	ナトリウム	738mg 739mg	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	678mg 679mg	ナトリウム	762mg 763mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 レンコンとフキの煮物 インゲンのごま和え		★ごはん120g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮		★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー	
	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 420kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	257kcal 450kcal	エネルギー	209kcal 402kcal	エネルギー	220kcal 413kcal
	たんぱく質	12.8g 16.1g	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	16.2g 19.5g
	脂質	8.3g 8.8g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	13.6g 14.1g	脂質	10.3g 10.8g	脂質	11.9g 12.4g
炭水化物	25.7g 67.6g	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	19.6g 61.5g	炭水化物	14.4g 56.3g	炭水化物	11.2g 53.1g	
ナトリウム	902mg 903mg	ナトリウム	627mg 628mg	ナトリウム	837mg 838mg	ナトリウム	746mg 747mg	ナトリウム	727mg 728mg	
食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 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	641kcal 1220kcal	エネルギー	621kcal 1200kcal	エネルギー	645kcal 1224kcal	エネルギー	642kcal 1221kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal
	たんぱく質	41.2g 51.1g	たんぱく質	41.8g 51.7g	たんぱく質	43.9g 53.8g	たんぱく質	44.5g 54.4g	たんぱく質	41.2g 51.1g
	脂質	27.4g 28.9g	脂質	30.8g 32.3g	脂質	30.7g 32.2g	脂質	29.3g 30.8g	脂質	33.1g 34.6g
	炭水化物	56.4g 182.1g	炭水化物	46.5g 172.2g	炭水化物	48.3g 174.0g	炭水化物	50.6g 176.3g	炭水化物	45.0g 170.7g
ナトリウム	2262mg 2265mg	ナトリウム	2146mg 2149mg	ナトリウム	2274mg 2277mg	ナトリウム	2210mg 2213mg	ナトリウム	2151mg 2154mg	
食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal 1417kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	849kcal 1428kcal	エネルギー	844kcal 1423kcal
	たんぱく質	48.9g 58.8g	たんぱく質	49.2g 59.1g	たんぱく質	50.8g 60.7g	たんぱく質	50.6g 60.5g	たんぱく質	48.6g 58.5g
	脂質	34.4g 35.9g	脂質	37.8g 39.3g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	36.4g 37.9g	脂質	40.1g 41.6g
	炭水化物	84.2g 209.9g	炭水化物	75.4g 201.1g	炭水化物	77.2g 202.9g	炭水化物	82.5g 208.2g	炭水化物	73.9g 199.6g
	ナトリウム	2338mg 2341mg	ナトリウム	2223mg 2226mg	ナトリウム	2348mg 2351mg	ナトリウム	2284mg 2287mg	ナトリウム	2228mg 2231mg
食塩相当量	5.9g 6.0g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	6.0g 6.0g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.7g 5.7g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※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

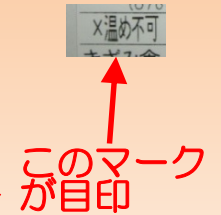


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ふきのきんぴら なめこ昆布 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ぜんまい煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 大根の梅和え ★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	163kcal	431kcal	114kcal	380kcal	166kcal	432kcal	106kcal	381kcal	100kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	11.1g	17.0g	5.3g	10.9g	7.2g	13.0g	5.7g	11.7g	5.2g	10.7g	蛋白質
	脂質	6.5g	7.4g	5.8g	6.7g	9.2g	10.1g	4.7g	5.7g	3.1g	4.0g	脂質
	炭水化物	14.7g	71.2g	11.4g	67.6g	13.9g	70.3g	11.0g	68.9g	12.7g	69.1g	炭水化物
ナトリウム	741mg	1187mg	752mg	1200mg	559mg	1002mg	766mg	1136mg	673mg	1044mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.0g	1.9g	3.1g	1.4g	2.5g	1.9g	2.9g	1.7g	2.7g	塩分	
昼 食		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 塩野菜炒め れんこんサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 豚肉ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん ブロッコリーとハムのクリーム煮 じゃこサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 白菜と油揚げの味噌煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ れんこんの五目炒め煮 ベーコンポテト ★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	202kcal	474kcal	275kcal	544kcal	188kcal	466kcal	300kcal	566kcal	193kcal	462kcal	エネルギー
	蛋白質	7.3g	13.4g	13.0g	19.1g	7.6g	14.1g	14.7g	20.4g	9.9g	16.0g	蛋白質
	脂質	11.1g	12.1g	15.2g	16.2g	10.8g	12.5g	14.2g	15.1g	7.4g	8.4g	脂質
	炭水化物	20.0g	77.0g	20.0g	76.7g	16.3g	73.1g	27.4g	83.5g	22.1g	78.8g	炭水化物
ナトリウム	824mg	1313mg	794mg	1264mg	793mg	1235mg	1159mg	1597mg	601mg	1071mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.3g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	2.9g	4.1g	1.5g	2.7g	塩分	
夕 食		★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 一口ナスのオランダ煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て オクラのペペロンチーノ 豆腐としめじのとろみ煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー ホイコーロー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 菜の花のソテー 五色きんぴら バンバンジーサラダ ★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	199kcal	469kcal	249kcal	534kcal	197kcal	471kcal	296kcal	562kcal	303kcal	578kcal	エネルギー
	蛋白質	10.7g	16.5g	12.9g	19.4g	17.1g	22.9g	14.1g	19.9g	16.8g	22.7g	蛋白質
	脂質	12.2g	13.1g	13.8g	14.8g	6.8g	7.7g	15.7g	16.6g	19.1g	20.1g	脂質
	炭水化物	8.9g	66.0g	18.1g	78.1g	15.9g	73.9g	25.8g	82.0g	15.4g	73.3g	炭水化物
ナトリウム	848mg	1289mg	892mg	1334mg	749mg	1238mg	752mg	1198mg	755mg	1125mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	1.9g	2.9g	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	564kcal	1374kcal	638kcal	1458kcal	551kcal	1369kcal	702kcal	1509kcal	596kcal	1405kcal	エネルギー
	蛋白質	29.1g	46.9g	31.2g	49.4g	31.9g	50.0g	34.5g	52.0g	31.9g	49.4g	蛋白質
	脂質	29.8g	32.6g	34.8g	37.7g	26.8g	30.3g	34.6g	37.4g	29.6g	32.5g	脂質
	炭水化物	43.6g	214.2g	49.5g	222.4g	46.1g	217.3g	64.2g	234.4g	50.2g	221.2g	炭水化物
	ナトリウム	2413mg	3789mg	2438mg	3798mg	2101mg	3475mg	2677mg	3931mg	2029mg	3240mg	ナトリウム
塩分	6.1g	9.6g	6.2g	9.7g	5.3g	8.8g	6.8g	10.0g	5.2g	8.2g	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27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31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
	鶏大豆	白身魚のしんじょう	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	がんとどきの含め煮	厚焼玉子	ふきと人参の甘露煮	大根と小松菜の煮物	一夜漬(白菜・人参)	大根の梅和え	★味噌汁	エネルギー
	ふきのきんぴら	ぜんまい煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	大根と小松菜の煮物	一夜漬(白菜・人参)	大根の梅和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	なめこ昆布	法蓮草のおひたし	インゲンとツナのマスタード和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
											ナトリウム
											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
	大根とつくねの煮物	サワラのエスカベッシュ	豆腐ハンバーグ	豚生姜焼き丼の具	ロールキャベツの白味噌仕立て	アスパラ	れんこんの五目炒め煮	ベーコンポテト	★味噌汁	★味噌汁	エネルギー
	塩野菜炒め	豚肉ジャガ煮	きのこあん	白菜と油揚げの味噌煮	菜の花と竹輪の辛子和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	れんこんサラダ	春雨のサラダ	ブロッコリーとハムのクリーム煮	じゃこサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
											ナトリウム
											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
	赤魚のバジルオリーブ焼	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	アジのみりん焼	鶏もも竜田揚げ	鯖の照焼	菜の花のソテー	五色きんぴら	バンバンジーサラダ	★味噌汁	★味噌汁	エネルギー
	ピーマンソテー	オクラのペペロンチーノ	チンゲン菜ソテー	ブロッコリー	切干大根のおから煮	カラフルサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	一口ナスのオランダ煮	豆腐としめじのとろみ煮	ホイコーロー	カラフルサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	白菜の梅しそマヨネーズ和え	野菜のピーナッツ和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	ナトリウム
											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
	赤魚のバジルオリーブ焼	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	アジのみりん焼	鶏もも竜田揚げ	鯖の照焼	菜の花のソテー	五色きんぴら	バンバンジーサラダ	★味噌汁	★味噌汁	エネルギー
	ピーマンソテー	オクラのペペロンチーノ	チンゲン菜ソテー	ブロッコリー	切干大根のおから煮	カラフルサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	一口ナスのオランダ煮	豆腐としめじのとろみ煮	ホイコーロー	カラフルサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	白菜の梅しそマヨネーズ和え	野菜のピーナッツ和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	ナトリウム
											塩分

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

## お食事の作り方

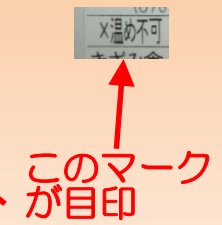


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
朝	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★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	104kcal	278kcal	99kcal	273kcal	98kcal	272kcal	107kcal	281kcal	70kcal	244kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	8.3g	4.2g	8.0g	2.5g	6.3g	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	蛋白質
	脂質	5.6g	6.3g	2.3g	3.0g	4.1g	4.8g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	脂質
	炭水化物	8.6g	46.9g	16.5g	54.8g	13.3g	51.6g	11.7g	50.0g	9.4g	47.7g	炭水化物
	ナトリウム	603mg	1130mg	427mg	954mg	529mg	1056mg	553mg	1080mg	521mg	1048mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	208kcal	382kcal	185kcal	359kcal	180kcal	354kcal	175kcal	349kcal	159kcal	333kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.3g	9.3g	13.1g	6.5g	10.3g	8.1g	11.9g	5.0g	8.8g	蛋白質
	脂質	10.7g	11.4g	8.9g	9.6g	9.3g	10.0g	7.5g	8.2g	6.9g	7.6g	脂質
	炭水化物	20.2g	58.5g	16.7g	55.0g	17.6g	55.9g	18.8g	57.1g	18.3g	56.6g	炭水化物
	ナトリウム	979mg	1506mg	809mg	1336mg	765mg	1292mg	851mg	1378mg	753mg	1280mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★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	201kcal	375kcal	188kcal	362kcal	194kcal	368kcal	144kcal	318kcal	232kcal	406kcal	エネルギー
	蛋白質	4.4g	8.2g	6.3g	10.1g	11.3g	15.1g	5.3g	9.1g	5.6g	9.4g	蛋白質
	脂質	12.4g	13.1g	10.1g	10.8g	8.0g	8.7g	6.9g	7.6g	15.1g	15.8g	脂質
	炭水化物	18.4g	56.7g	16.4g	54.7g	20.2g	58.5g	14.9g	53.2g	17.8g	56.1g	炭水化物
	ナトリウム	846mg	1373mg	811mg	1338mg	887mg	1414mg	671mg	1198mg	832mg	1359mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.7g	3.0g	2.1g	3.5g	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	513kcal	1035kcal	472kcal	994kcal	472kcal	994kcal	426kcal	948kcal	461kcal	983kcal	エネルギー
	蛋白質	16.4g	27.8g	19.8g	31.2g	20.3g	31.7g	18.6g	30.0g	13.7g	25.1g	蛋白質
	脂質	28.7g	30.8g	21.3g	23.4g	21.4g	23.5g	18.6g	20.7g	24.8g	26.9g	脂質
	炭水化物	47.2g	162.1g	49.6g	164.5g	51.1g	166.0g	45.4g	160.3g	45.5g	160.4g	炭水化物
	ナトリウム	2428mg	4009mg	2047mg	3628mg	2181mg	3762mg	2075mg	3656mg	2106mg	3687mg	ナトリウム
塩分	6.2g	10.2g	5.2g	9.2g	5.5g	9.6g	5.3g	9.3g	5.4g	9.4g	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。

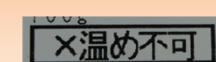
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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