



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 野菜の味噌煮込み キャベツの土佐煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 油揚げの玉子とじ ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 白花豆煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 干草焼き 大豆の肉ジャガ煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(若芽・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	135kcal	394kcal	エネルギー	176kcal	435kcal	エネルギー	157kcal	425kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	165kcal	421kcal
たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	9.4g	15.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	11.1g	16.2g
脂質	4.1g	5.4g	脂質	8.7g	10.0g	脂質	7.9g	9.5g	脂質	4.2g	5.0g	脂質	6.8g	7.6g
炭水化物	16.6g	70.8g	炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	14.2g	69.3g	炭水化物	26.8g	81.7g	炭水化物	15.2g	70.1g
ナトリウム	600mg	765mg	ナトリウム	646mg	831mg	ナトリウム	784mg	1013mg	ナトリウム	659mg	888mg	ナトリウム	540mg	787mg
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g
★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め レンコンとフキの煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g かいらい塩焼 ピーマンソテー 牛肉の甘酢炒め 里芋のかに風あんかけ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 餃子・焼売セット 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 オニオンソテー 白菜のスープ煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(小松菜・えのき)		★ごはん150g 中華丼の具 鶏肉のカレー煮 大根煮 ★味噌汁(揚げ・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	244kcal	510kcal	エネルギー	207kcal	467kcal	エネルギー	270kcal	534kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	エネルギー	215kcal	483kcal
たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	17.4g	22.9g	たんぱく質	19.4g	25.1g	たんぱく質	14.8g	20.1g	たんぱく質	13.0g	18.9g
脂質	11.9g	13.5g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	11.3g	12.9g
炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	28.9g	85.0g	炭水化物	9.0g	63.8g	炭水化物	15.4g	70.7g
ナトリウム	667mg	913mg	ナトリウム	786mg	1013mg	ナトリウム	757mg	984mg	ナトリウム	737mg	966mg	ナトリウム	825mg	1052mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 豚バラと白菜のクリーム煮込み 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g メンチカツ 塩枝豆 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜の煮びたし ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか カリフラワーの塩炒め 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キャベツソテー 牛肉と根菜の煮物 竹輪の五色きんぴら ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	278kcal	533kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	226kcal	482kcal
たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	13.2g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	16.7g	21.9g
脂質	13.2g	14.3g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	12.1g	13.7g	脂質	8.7g	9.4g
炭水化物	14.0g	69.9g	炭水化物	22.8g	77.4g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	20.2g	75.1g
ナトリウム	770mg	997mg	ナトリウム	708mg	934mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	639mg	866mg	ナトリウム	722mg	869mg
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
エネルギー	620kcal	1412kcal	エネルギー	661kcal	1435kcal	エネルギー	646kcal	1434kcal	エネルギー	647kcal	1427kcal	エネルギー	606kcal	1386kcal
たんぱく質	40.4g	57.3g	たんぱく質	42.4g	58.1g	たんぱく質	39.3g	56.1g	たんぱく質	40.0g	56.2g	たんぱく質	40.8g	57.0g
脂質	29.2g	33.2g	脂質	30.2g	33.3g	脂質	27.6g	30.9g	脂質	30.6g	33.8g	脂質	26.8g	29.9g
炭水化物	48.4g	213.4g	炭水化物	52.2g	216.2g	炭水化物	60.0g	226.1g	炭水化物	49.7g	214.4g	炭水化物	50.8g	215.9g
ナトリウム	2037mg	2675mg	ナトリウム	2140mg	2778mg	ナトリウム	2134mg	2817mg	ナトリウム	2035mg	2720mg	ナトリウム	2087mg	2708mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)						
エネルギー	819kcal	1611kcal	エネルギー	868kcal	1642kcal	エネルギー	845kcal	1633kcal	エネルギー	848kcal	1628kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal
たんぱく質	48.3g	65.2g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	47.2g	64.0g	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.1g
脂質	36.2g	40.2g	脂質	37.3g	40.4g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	37.6g	40.8g	脂質	33.9g	37.0g
炭水化物	76.6g	241.6g	炭水化物	84.1g	248.1g	炭水化物	88.2g	254.3g	炭水化物	78.6g	243.3g	炭水化物	82.7g	247.8g
ナトリウム	2113mg	2751mg	ナトリウム	2214mg	2852mg	ナトリウム	2210mg	2893mg	ナトリウム	2112mg	2797mg	ナトリウム	2161mg	2782mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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の事が出来ます。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 野菜の味噌煮込み キャベツの土佐煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き 油揚げの玉子とじ ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ぜんまいとミンチの煮物		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 白花豆煮		★ごはん120g 干草焼き 大豆の肉ジャガ煮 ブロッコリーの煮物						
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	135kcal	328kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	165kcal	358kcal
たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.1g	14.4g
脂質	4.1g	4.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	4.2g	4.7g	脂質	6.8g	7.3g
炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	26.8g	68.7g	炭水化物	15.2g	57.1g
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	540mg	541mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め レンコンとフキの煮物 コーンと挽肉の炒め物		★ごはん120g かわいい塩焼 ピーマンソテー 牛肉の甘酢炒め 里芋のかに風あんかけ		★ごはん120g 餃子・焼売セット 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 オニオンソテー 白菜のスープ煮 なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g 中華丼の具 鶏肉のカレー煮 大根煮						
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	244kcal	437kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	13.0g	16.3g
脂質	11.9g	12.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	11.3g	11.8g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	28.9g	70.8g	炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	15.4g	57.3g
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	825mg	826mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 豚バラと白菜のクリーム煮込み 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g メンチカツ 塩枝豆 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜の煮びたし		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか カリフラワーの塩炒め 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キャベツソテー 牛肉と根菜の煮物 竹輪の五色きんぴら						
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	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g
脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	8.7g	9.2g
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	20.2g	62.1g
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	722mg	723mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal
たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.8g	50.7g
脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	27.6g	29.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	26.8g	28.3g
炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	60.0g	185.7g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	50.8g	176.5g
ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2087mg	2090mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)						
エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g
脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	33.9g	35.4g
炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	84.1g	209.8g	炭水化物	88.2g	213.9g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	82.7g	208.4g
ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2161mg	2164mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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★印のものは各家庭で御用意ください。

## 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の事が出来ます。



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 豚肉ときのこのベロンチーノ 蔬と大根の甘露煮		★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 しめじのバター醤油パスタ 牛肉のきんぴら		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜たっぷりマリポ炒め キャベツとウインナーのソテー		★ごはん150g 豆腐ステーキ カボチャとひき肉のトマト煮込み きんぴられんこん		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋のかに風あんかけ 春雨と鶏肉の炒め煮			
	エネルギー	292kcal	268kcal	282kcal	268kcal	511kcal	217kcal	460kcal				
	たんぱく質	8.4g	12.5g	9.3g	13.4g	7.9g	12.0g	6.4g	10.5g			
	脂質	25.1g	25.7g	12.9g	13.5g	14.7g	15.3g	14.5g	15.1g			
	炭水化物	9.0g	61.8g	27.2g	80.0g	31.1g	83.9g	29.7g	82.5g			
	ナトリウム	618mg	619mg	676mg	677mg	627mg	628mg	514mg	515mg			
	カリウム	420mg	481mg	362mg	423mg	538mg	599mg	427mg	488mg			
	リン	127mg	192mg	123mg	188mg	117mg	182mg	99mg	164mg			
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g			
	昼食	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース チンゲン菜ソテー れんこんの土佐煮 さつま芋のオレンジ煮		★ごはん150g 豚ばら肉炒め かぼちゃのゴマ煮 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 パスタのトマトカレー炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん150g 白身フライ ピーマンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み きのこの玉子とじ		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら ナスの炒り煮 菜の花のクリーム煮		
エネルギー		357kcal	600kcal	382kcal	625kcal	317kcal	560kcal	362kcal	605kcal	386kcal	629kcal	
たんぱく質		11.2g	15.3g	11.4g	15.5g	8.9g	13.0g	11.9g	16.0g	12.0g	16.1g	
脂質		15.8g	16.4g	23.6g	24.2g	21.0g	21.6g	24.1g	24.7g	28.9g	29.5g	
炭水化物		41.9g	94.7g	30.9g	83.7g	22.3g	75.1g	23.7g	76.5g	19.3g	72.1g	
ナトリウム		598mg	599mg	651mg	652mg	704mg	705mg	667mg	668mg	596mg	597mg	
カリウム		716mg	777mg	758mg	819mg	389mg	450mg	486mg	547mg	419mg	480mg	
リン		177mg	242mg	169mg	234mg	124mg	189mg	180mg	245mg	152mg	217mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	
間食		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 鯖の生姜煮 人参シャトー 春雨の甘酢炒め 野菜のバジルチーズ焼き		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ナスの油炒め れんこんと人参の甘露煮		★ごはん150g カジキのアラ煮 豚バラチンジャオ 春雨のマヨネーズ炒め		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ジャーマンポテト 白菜と厚揚げのとりみ煮		★ごはん150g 牛肉とピーマンの中華炒め さつま芋のレモン煮 油揚げの玉子とじ			
	エネルギー	345kcal	588kcal	350kcal	593kcal	378kcal	621kcal	356kcal	599kcal	365kcal	608kcal	
	たんぱく質	11.7g	15.8g	5.8g	9.9g	13.1g	17.2g	10.8g	14.9g	11.8g	15.9g	
	脂質	16.7g	17.3g	20.7g	21.3g	21.6g	22.2g	23.2g	23.8g	18.0g	18.6g	
	炭水化物	35.6g	88.4g	35.7g	88.5g	31.5g	84.3g	25.7g	78.5g	36.6g	89.4g	
	ナトリウム	639mg	640mg	693mg	694mg	805mg	806mg	682mg	683mg	699mg	700mg	
	カリウム	510mg	571mg	517mg	578mg	526mg	587mg	676mg	737mg	548mg	609mg	
	リン	166mg	231mg	128mg	193mg	179mg	244mg	162mg	227mg	186mg	251mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.0g	2.1g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	994kcal	1723kcal	1000kcal	1729kcal	977kcal	1706kcal	986kcal	1715kcal	968kcal	1697kcal
たんぱく質		31.3g	43.6g	26.5g	38.8g	29.9g	42.2g	28.3g	40.6g	30.2g	42.5g	
脂質		57.6g	59.4g	57.2g	59.0g	57.3g	59.1g	61.8g	63.6g	56.3g	58.1g	
炭水化物		86.5g	244.9g	93.8g	252.2g	84.9g	243.3g	79.1g	237.5g	82.4g	240.8g	
ナトリウム		1855mg	1858mg	2020mg	2023mg	2136mg	2139mg	1863mg	1866mg	1901mg	1904mg	
カリウム		1646mg	1829mg	1637mg	1820mg	1453mg	1636mg	1589mg	1772mg	1252mg	1435mg	
リン		470mg	665mg	420mg	615mg	420mg	615mg	441mg	636mg	418mg	613mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	5.4g	5.5g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1042kcal	1771kcal	1064kcal	1793kcal	1025kcal	1754kcal	1049kcal	1778kcal	1032kcal	1761kcal
		たんぱく質	31.7g	44.0g	26.9g	39.2g	30.3g	42.6g	28.6g	40.9g	30.6g	42.9g
	脂質	57.9g	59.5g	57.3g	59.1g	57.4g	59.2g	61.9g	63.7g	56.4g	58.2g	
	炭水化物	98.0g	256.4g	109.3g	267.7g	96.4g	254.8g	94.3g	252.7g	97.9g	256.3g	
	ナトリウム	1858mg	1861mg	2023mg	2026mg	2139mg	2142mg	1864mg	1867mg	1904mg	1907mg	
	カリウム	1702mg	1885mg	1697mg	1880mg	1509mg	1692mg	1646mg	1829mg	1312mg	1495mg	
	リン	476mg	671mg	427mg	622mg	426mg	621mg	444mg	639mg	425mg	620mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	

## 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付けの事が出来ます。

※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(たんぱく60g管理食)

	1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 カリフラワーの煮物 えのきのきんぴら		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の煮湯 ブロッコリーの玉子とじ 野菜炒め		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 揚げと菜の花の煮物		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き 麩とえのきのさつと煮		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 パスタのクリーム煮 ひじきとアサリのさつぱり煮		
	エネルギー	235kcal	227kcal	183kcal	473kcal	193kcal	483kcal	222kcal	512kcal		
	たんぱく質	11.3g	16.2g	12.6g	17.5g	8.6g	13.5g	8.1g	13.0g		
	脂質	14.8g	15.5g	7.6g	8.3g	10.0g	10.7g	10.2g	10.9g		
	炭水化物	14.6g	77.5g	16.7g	79.6g	18.4g	81.3g	25.8g	88.7g		
	ナトリウム	509mg	510mg	457mg	458mg	381mg	382mg	535mg	536mg		
	カリウム	476mg	548mg	521mg	593mg	460mg	532mg	376mg	448mg		
	リン	172mg	249mg	208mg	285mg	133mg	210mg	113mg	190mg		
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.0g	1.0g	1.4g	1.4g		
	昼食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 インゲンと人参のグラッセ 豚肉と春雨の生姜炒め 五目豆腐煮		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 コンソテー きんぴら ふきと揚げの炒め煮		★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 三色煮豆		★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 揚げ子と玉ねぎの煮物	
エネルギー		287kcal	577kcal	307kcal	597kcal	330kcal	620kcal	284kcal	574kcal		
たんぱく質		12.9g	17.8g	15.5g	20.4g	18.8g	23.7g	19.0g	23.9g		
脂質		16.4g	17.1g	18.8g	19.5g	16.5g	17.2g	15.6g	16.3g		
炭水化物		21.4g	84.3g	14.7g	77.6g	25.4g	88.3g	16.9g	79.8g		
ナトリウム		681mg	682mg	669mg	670mg	744mg	745mg	792mg	793mg		
カリウム		571mg	643mg	486mg	558mg	551mg	623mg	717mg	789mg		
リン		134mg	211mg	68mg	145mg	238mg	315mg	276mg	353mg		
食塩相当量		1.7g	2.1g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g		
間食		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★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 スパトマト炒め		★ごはん180g ハッシュドポーク 白菜と若布の煮物 人参しりしり		★ごはん180g サワラのごま焼き ピラマンソテー ナスの炒り煮 里芋のそぼろ煮		★ごはん180g 焼肉塩炒め ブロッコリーとエビのチリソース 切干大根のカレーきんぴら		★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め 菜の花のツナ炒め		
	エネルギー	325kcal	615kcal	299kcal	589kcal	306kcal	596kcal	284kcal	574kcal	306kcal	596kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	12.2g	17.1g	14.4g	19.3g	13.5g	18.4g	12.5g	17.4g
	脂質	13.3g	14.0g	15.8g	16.5g	17.8g	18.5g	17.8g	18.5g	19.4g	20.1g
	炭水化物	33.3g	96.2g	26.7g	89.6g	21.3g	84.2g	16.6g	79.5g	22.6g	85.5g
	ナトリウム	564mg	565mg	694mg	695mg	587mg	588mg	618mg	619mg	642mg	643mg
	カリウム	564mg	636mg	626mg	698mg	639mg	711mg	452mg	524mg	512mg	584mg
	リン	207mg	284mg	169mg	246mg	190mg	267mg	173mg	250mg	193mg	270mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
夕食	★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 スパトマト炒め		★ごはん180g ハッシュドポーク 白菜と若布の煮物 人参しりしり		★ごはん180g サワラのごま焼き ピラマンソテー ナスの炒り煮 里芋のそぼろ煮		★ごはん180g 焼肉塩炒め ブロッコリーとエビのチリソース 切干大根のカレーきんぴら		★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め 菜の花のツナ炒め		
	エネルギー	847kcal	1717kcal	813kcal	1683kcal	796kcal	1666kcal	807kcal	1677kcal	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	41.3g	56.0g	42.5g	57.2g	40.9g	55.6g	39.6g	54.3g
	脂質	44.5g	46.6g	41.6g	43.7g	44.2g	46.3g	44.3g	46.4g	45.2g	47.3g
	炭水化物	69.3g	258.0g	66.8g	255.5g	52.7g	241.4g	60.4g	249.1g	65.3g	254.0g
	ナトリウム	1754mg	1757mg	1971mg	1974mg	2013mg	2021mg	1743mg	1746mg	1969mg	1972mg
	カリウム	1611mg	1827mg	1648mg	1864mg	1646mg	1862mg	1463mg	1679mg	1605mg	1821mg
	リン	513mg	744mg	529mg	760mg	466mg	697mg	544mg	775mg	582mg	813mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	943kcal	1813kcal	941kcal	1811kcal	892kcal	1762kcal	933kcal	1803kcal	940kcal
たんぱく質		41.3g	56.0g	42.1g	56.8g	43.3g	58.0g	41.5g	56.2g	40.4g	55.1g
脂質		44.7g	46.8g	41.8g	43.9g	44.4g	46.5g	44.5g	46.6g	45.4g	47.5g
炭水化物		92.3g	281.0g	97.7g	286.4g	75.7g	264.4g	90.9g	279.6g	96.2g	284.9g
ナトリウム		1760mg	1763mg	1977mg	1980mg	2024mg	2027mg	1745mg	1748mg	1975mg	1978mg
カリウム		1724mg	1940mg	1768mg	1984mg	1759mg	1975mg	1577mg	1793mg	1725mg	1941mg
リン		525mg	756mg	543mg	774mg	478mg	709mg	550mg	781mg	596mg	827mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g	5.0g	5.0g

## 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。



# 週間献立表 (やわらか普通食)

1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
筑前煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	牛肉とふきのしぐれ煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦					
さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	蕪のそぼろ煮	麦	チンゲン菜の明太炒め	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦					
昆布の佃煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	椎茸昆布	麦	切干とインゲンの煮物	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	142kcal	419kcal	エネルギー	132kcal	404kcal	エネルギー	181kcal	448kcal	エネルギー	108kcal	382kcal	エネルギー	160kcal	437kcal
蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	7.9g	14.1g	蛋白質	6.8g	12.6g	蛋白質	5.2g	11.4g	蛋白質	9.8g	16.2g
脂質	5.7g	7.4g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	6.6g	8.3g
炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	12.3g	69.5g	炭水化物	12.5g	69.2g	炭水化物	11.5g	69.1g	炭水化物	15.4g	71.9g
ナトリウム	563mg	1005mg	ナトリウム	552mg	1013mg	ナトリウム	788mg	1230mg	ナトリウム	486mg	929mg	ナトリウム	494mg	936mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
ブリの照焼	麦	中華丼の具	麦え	サワラのごま醤油焼	麦	チキンピカタ	卵麦	ます白糍焼						
厚焼玉子	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆						
かまぼこ	麦	マーボ春雨	麦落	さつま芋の土佐煮	麦	赤玉南瓜煮	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦					
炊き合せ	麦	★味噌汁	麦	若竹煮	麦	白菜のスープ煮	乳麦	ひじき煮	麦					
黒豆煮				★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
★味噌汁	麦													
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	267kcal	544kcal	エネルギー	214kcal	491kcal	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	231kcal	499kcal
蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	12.6g	19.0g	蛋白質	13.4g	19.6g	蛋白質	10.1g	15.8g	蛋白質	18.6g	24.4g
脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.1g	14.8g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	11.7g	12.6g
炭水化物	20.7g	77.4g	炭水化物	23.5g	79.9g	炭水化物	24.6g	82.7g	炭水化物	18.5g	74.8g	炭水化物	10.0g	66.6g
ナトリウム	767mg	1209mg	ナトリウム	993mg	1436mg	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	636mg	1079mg	ナトリウム	641mg	1086mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
ポークジンジャー	麦	和風唐揚げ	麦	ロールキャベツのクリーム煮	乳麦	鯖のレモンベッパ焼		田楽煮	麦					
豆腐の柚子あんかけ	麦	青じそパスタ	麦	法蓮草ソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦					
豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜の酒粕煮	麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	春雨のごま炒め	卵麦					
★味噌汁	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ごぼう大豆	麦	大根と人参のきんぴら	麦	★味噌汁	麦					
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦							
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	225kcal	493kcal	エネルギー	299kcal	564kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	315kcal	581kcal	エネルギー	216kcal	488kcal
蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	5.7g	11.9g
脂質	11.0g	11.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	20.5g	21.4g	脂質	9.0g	10.0g
炭水化物	17.5g	74.1g	炭水化物	31.9g	88.0g	炭水化物	21.5g	77.8g	炭水化物	18.0g	74.4g	炭水化物	27.1g	84.3g
ナトリウム	848mg	1293mg	ナトリウム	871mg	1315mg	ナトリウム	811mg	1274mg	ナトリウム	937mg	1381mg	ナトリウム	835mg	1276mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	627kcal	1439kcal	エネルギー	698kcal	1512kcal	エネルギー	629kcal	1439kcal	エネルギー	664kcal	1470kcal	エネルギー	607kcal	1424kcal
蛋白質	35.3g	53.4g	蛋白質	34.1g	52.3g	蛋白質	31.8g	49.5g	蛋白質	28.9g	46.5g	蛋白質	34.1g	52.5g
脂質	28.7g	32.2g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	39.0g	41.8g	脂質	27.3g	30.9g
炭水化物	53.3g	223.1g	炭水化物	67.7g	237.4g	炭水化物	58.6g	229.7g	炭水化物	48.0g	218.3g	炭水化物	52.5g	222.8g
ナトリウム	2178mg	3507mg	ナトリウム	2416mg	3764mg	ナトリウム	2263mg	3609mg	ナトリウム	2059mg	3389mg	ナトリウム	1970mg	3298mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



# 週間献立表 (刻み食)

1月4日(月)			1月5日(火)			1月6日(水)			1月7日(木)			1月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
筑前煮	麦		ネギ味噌炒め	麦		牛肉とふきのしぐれ煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	
さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦		蕪のそぼろ煮	麦		チンゲン菜の明太炒め	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
昆布の佃煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		大根とひじきの煮物	麦		椎茸昆布	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	132kcal	291kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	160kcal	319kcal
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	9.8g	13.5g
脂質	5.7g	6.4g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	15.4g	48.4g
ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	494mg	934mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの照焼	麦		中華丼の具	麦え		サワラのごま醤油焼	麦		チキンピカタ	卵麦		ます白糍焼		
厚焼玉子	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		塩枝豆		
かまぼこ	麦		マーボ春雨	麦落		さつま芋の土佐煮	麦		赤玉南瓜煮	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
炊き合せ	麦		★味噌汁	麦		若竹煮	麦		白菜のスープ煮	乳麦		ひじき煮	麦	
黒豆煮						★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦													
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	18.6g	22.3g
脂質	12.0g	12.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	10.0g	43.0g
ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	993mg	1433mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	636mg	1076mg	ナトリウム	641mg	1081mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークジンジャー	麦		和風唐揚げ	麦		ロールキャベツのクリーム煮	乳麦		鯖のレモンペッパー焼き			田楽煮	麦	
豆腐の柚子あんかけ	麦		青じそパスタ	麦		法蓮草ソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	
豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		野菜の酒粕煮	麦		ウインナーときのこの炒め物	乳麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		春雨のごま炒め	卵麦	
★味噌汁	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ごぼう大豆	麦		大根と人参のきんぴら	麦		★味噌汁	麦	
			★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	315kcal	474kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	5.7g	9.4g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	31.9g	64.9g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	27.1g	60.1g
ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	835mg	1275mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	698kcal	1175kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal
蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	34.1g	45.2g
脂質	28.7g	30.8g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	39.0g	41.1g	脂質	27.3g	29.4g
炭水化物	53.3g	152.3g	炭水化物	67.7g	166.7g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	48.0g	147.0g	炭水化物	52.5g	151.5g
ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2416mg	3736mg	ナトリウム	2263mg	3583mg	ナトリウム	2059mg	3379mg	ナトリウム	1970mg	3290mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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。



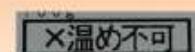
# 週間献立表 (ムース食)

	1月4日(月)			1月5日(火)			1月6日(水)			1月7日(木)			1月8日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼 食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	120kcal	294kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	5.3g	6.0g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g

## 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



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

電子レンジの参考条件  
 600W 20~25秒  
 200W 40~50秒 ← オススメ

【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

★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。