



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15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 肉詰いなり煮 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦 麦 麦落	★ごはん150g 目玉焼き 豆腐のかにか風あかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・巻麴)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ブラウンソース 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 春菊のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦え 卵麦落 麦 卵麦						
		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	451kcal	エネルギー	167kcal	429kcal	エネルギー	183kcal	437kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	147kcal	406kcal
		たんぱく質	8.4g	14.4g	たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	9.1g	14.3g
		脂質	10.2g	11.8g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	5.9g	7.2g
	炭水化物	15.3g	70.4g	炭水化物	9.0g	64.7g	炭水化物	18.3g	72.7g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	15.3g	69.7g	
	ナトリウム	594mg	823mg	ナトリウム	304mg	550mg	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	635mg	802mg	ナトリウム	795mg	980mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	0.8g	1.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
昼食	★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 竹輪とインゲンの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ アスパラ キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草としめじのおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の照焼 プロッコリー 竹輪と菜の花の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麴・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ツナと大豆の炒め煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 和風サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 卵						
		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	217kcal	479kcal	エネルギー	251kcal	510kcal	エネルギー	235kcal	498kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
		たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.7g	24.6g	たんぱく質	13.6g	18.7g
		脂質	8.2g	9.1g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	15.0g	16.6g	脂質	11.8g	12.6g
	炭水化物	18.3g	74.0g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	13.6g	69.4g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	16.9g	71.8g	
	ナトリウム	855mg	1081mg	ナトリウム	750mg	915mg	ナトリウム	665mg	892mg	ナトリウム	719mg	945mg	ナトリウム	698mg	927mg	
	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g							
	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 プロッコリーとエビのチリソース 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦え 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 豚バラのすき焼き煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 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)	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッペンエンドウ さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 卵麦 卵麦か						
夕食		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	222kcal	476kcal	エネルギー	211kcal	471kcal	エネルギー	222kcal	477kcal	エネルギー	200kcal	461kcal	エネルギー	270kcal	526kcal
		たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	14.7g	20.1g	たんぱく質	17.3g	22.4g
		脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	15.2g	16.0g
		炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	10.6g	65.2g	炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	15.0g	69.9g
	ナトリウム	712mg	880mg	ナトリウム	740mg	994mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	629mg	857mg	ナトリウム	606mg	833mg	
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
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	622kcal	1406kcal	エネルギー	629kcal	1410kcal	エネルギー	640kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1432kcal	エネルギー	652kcal	1423kcal
		たんぱく質	41.4g	58.2g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	41.6g	57.4g	たんぱく質	42.0g	58.5g	たんぱく質	40.0g	55.4g
		脂質	29.4g	32.7g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	33.3g	35.8g	脂質	30.8g	34.1g	脂質	32.9g	35.8g
		炭水化物	49.7g	214.9g	炭水化物	47.0g	212.1g	炭水化物	42.5g	207.3g	炭水化物	45.4g	210.5g	炭水化物	47.2g	211.4g
	ナトリウム	2161mg	2784mg	ナトリウム	1794mg	2459mg	ナトリウム	2028mg	2629mg	ナトリウム	1983mg	2604mg	ナトリウム	2099mg	2740mg	
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)		エネルギー	820kcal	1604kcal	エネルギー	836kcal	1617kcal	エネルギー	841kcal	1613kcal	エネルギー	846kcal	1629kcal	エネルギー	851kcal	1622kcal
		たんぱく質	48.3g	65.1g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.0g	64.8g	たんぱく質	49.7g	66.2g	たんぱく質	47.9g	63.3g
		脂質	36.4g	39.7g	脂質	37.6g	40.8g	脂質	40.3g	42.8g	脂質	37.8g	41.1g	脂質	39.9g	42.8g
		炭水化物	78.6g	243.8g	炭水化物	78.9g	244.0g	炭水化物	71.4g	236.2g	炭水化物	73.2g	238.3g	炭水化物	75.4g	239.6g
		ナトリウム	2235mg	2858mg	ナトリウム	1868mg	2533mg	ナトリウム	2105mg	2706mg	ナトリウム	2059mg	2680mg	ナトリウム	2175mg	2816mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	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の事が出来ます。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		1月11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15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120g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	
		白菜と豚肉の煮びたし	麦	目玉焼き	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	卵麦	
		キャベツのピーナッツ和え	麦落	豆腐のかに風あんかけ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	ブラウンソース	卵麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦	
				インゲンのごま和え	麦	ビーフンの中華和え	卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	
								もずくの酢の物	麦	春菊のおひたし	卵麦	
	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	167kcal	360kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	147kcal	340kcal
	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	5.9g	6.4g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	12.9g	60.2g	炭水化物	15.3g	57.2g
	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	304mg	305mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	635mg	636mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g	アジのみりん焼	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
		人参のきんぴら	麦	ささみ大葉フライ	麦	鯖の照焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの幽庵焼	麦	
		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	麦	フロッコリー	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	キヌサヤ	麦	
		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	
				法蓮草としめじのおひたし	卵麦	野菜の三杯酢	麦			和風サラダ	卵	
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	15.0g	15.5g
	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	855mg	856mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	719mg	720mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	
		フロッコリーとエビのチリソース	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏のいそべ焼	麦	白身魚の西京焼	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	
		菜の花とツナの辛子和え	麦	菜の花	麦	人参グラッセ	麦	スナッペンどう	卵麦	アスパラ	卵麦	
				豚バラのすき焼き煮	麦	食べるトマトスープ	麦	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	チンジャオロース	卵麦	
				カリフラワーの柚子味噌和え	麦	法蓮草ソテー	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	
	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	222kcal	415kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	270kcal	463kcal
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	629mg	630mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	45.4g	171.1g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1794mg	1797mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1983mg	1986mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.7g	59.6g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	78.9g	204.6g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	73.2g	198.9g
	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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11日(月)			1月12日(火)			1月13日(水)			1月14日(木)			1月15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 じゃが芋デミグラスソース ふきと油揚げの炒め煮 春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 卵		★ごはん150g 肉団子と白菜のとろみ煮 豚肉と大根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ゴロゴロ野菜の塩炒め マリネサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦		★ごはん150g スクランブルエッグ ーロナスのオランダ煮 れんこんの梅和え	卵乳 麦 卵乳	
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	278kcal	521kcal	248kcal	491kcal	264kcal	507kcal	248kcal	491kcal	310kcal	553kcal	310kcal	553kcal	310kcal	553kcal
	たんぱく質	3.7g	7.8g	7.5g	11.6g	8.4g	12.5g	5.5g	9.6g	5.0g	9.1g	5.0g	9.1g	5.0g	9.1g
	脂質	17.4g	18.0g	14.1g	14.7g	18.0g	18.6g	9.7g	10.3g	23.9g	24.5g	23.9g	24.5g	23.9g	24.5g
	炭水化物	25.1g	77.9g	21.4g	74.2g	18.0g	70.8g	34.8g	87.6g	19.6g	72.4g	19.6g	72.4g	19.6g	72.4g
	ナトリウム	527mg	528mg	520mg	521mg	617mg	618mg	578mg	579mg	581mg	582mg	581mg	582mg	581mg	582mg
	カリウム	457mg	518mg	485mg	546mg	397mg	458mg	349mg	410mg	326mg	387mg	326mg	387mg	326mg	387mg
	リン	80mg	145mg	108mg	173mg	144mg	209mg	93mg	158mg	94mg	159mg	94mg	159mg	94mg	159mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ひき肉と里芋の味噌煮 れんこんサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 赤玉南瓜煮 コールスローサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 レインボー春雨	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 コーンサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 牛肉と厚揚げの甘辛煮 カボチャとハムのサラダ	卵乳 麦 乳麦 卵乳麦	
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	360kcal	603kcal	358kcal	601kcal	344kcal	587kcal	357kcal	600kcal	371kcal	614kcal	371kcal	614kcal	371kcal	614kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	10.3g	14.4g	10.4g	14.5g	7.6g	11.7g	10.4g	14.5g	10.4g	14.5g	10.4g	14.5g
	脂質	25.9g	26.5g	19.4g	20.0g	22.0g	22.6g	24.9g	25.5g	23.8g	24.4g	23.8g	24.4g	23.8g	24.4g
	炭水化物	20.3g	73.1g	35.3g	88.1g	26.7g	79.5g	24.7g	77.5g	25.6g	78.4g	25.6g	78.4g	25.6g	78.4g
	ナトリウム	793mg	794mg	507mg	508mg	514mg	515mg	725mg	726mg	839mg	840mg	839mg	840mg	839mg	840mg
	カリウム	532mg	593mg	676mg	737mg	335mg	396mg	445mg	506mg	407mg	468mg	407mg	468mg	407mg	468mg
	リン	154mg	219mg	130mg	195mg	143mg	208mg	113mg	178mg	132mg	197mg	132mg	197mg	132mg	197mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ ポイル野菜 小倉金時 青菜のわさび和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め れんこんとさつま揚げの煮物 玉子スパサラダ	麦落 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ブリの塩焼 ポイル野菜 野菜のバジルチーズ焼き 青菜と玉子のマヨネーズ和え	乳 卵乳麦		★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ さつま芋のオレンジ煮 春雨とツナのサラダ	卵乳 麦 卵	
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	360kcal	603kcal	402kcal	645kcal	369kcal	612kcal	353kcal	596kcal	324kcal	567kcal	324kcal	567kcal	324kcal	567kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	10.6g	14.7g	11.9g	16.0g	17.3g	21.4g	10.5g	14.6g	10.5g	14.6g	10.5g	14.6g
	脂質	18.9g	19.5g	26.4g	27.0g	19.2g	19.8g	24.0g	24.6g	15.2g	15.8g	15.2g	15.8g	15.2g	15.8g
	炭水化物	35.8g	88.6g	27.1g	79.9g	35.9g	88.7g	16.8g	69.6g	34.4g	87.2g	34.4g	87.2g	34.4g	87.2g
	ナトリウム	390mg	391mg	717mg	718mg	551mg	552mg	660mg	661mg	459mg	460mg	459mg	460mg	459mg	460mg
	カリウム	627mg	688mg	416mg	477mg	454mg	515mg	645mg	706mg	557mg	618mg	557mg	618mg	557mg	618mg
	リン	169mg	234mg	143mg	208mg	159mg	224mg	168mg	233mg	140mg	205mg	140mg	205mg	140mg	205mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	998kcal	1727kcal	1008kcal	1737kcal	977kcal	1706kcal	958kcal	1687kcal	1005kcal	1734kcal	1005kcal	1734kcal	1005kcal	1734kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	28.4g	40.7g	30.7g	43.0g	30.4g	42.7g	25.9g	38.2g	25.9g	38.2g	25.9g	38.2g
	脂質	62.2g	64.0g	59.9g	61.7g	59.2g	61.0g	58.6g	60.4g	62.9g	64.7g	62.9g	64.7g	62.9g	64.7g
	炭水化物	81.2g	239.6g	83.8g	242.2g	80.6g	239.0g	76.3g	234.7g	79.6g	238.0g	79.6g	238.0g	79.6g	238.0g
	ナトリウム	1710mg	1713mg	1744mg	1747mg	1682mg	1685mg	1963mg	1966mg	1879mg	1882mg	1879mg	1882mg	1879mg	1882mg
	カリウム	1616mg	1799mg	1577mg	1760mg	1186mg	1369mg	1439mg	1622mg	1290mg	1473mg	1290mg	1473mg	1290mg	1473mg
	リン	403mg	598mg	381mg	576mg	446mg	641mg	374mg	569mg	366mg	561mg	366mg	561mg	366mg	561mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	4.4g	4.4g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1062kcal	1791kcal	1056kcal	1785kcal	1040kcal	1769kcal	1022kcal	1751kcal	1053kcal	1782kcal	1053kcal	1782kcal	1053kcal
たんぱく質		26.7g	39.0g	28.8g	41.1g	31.0g	43.3g	30.8g	43.1g	26.3g	38.6g	26.3g	38.6g	26.3g	38.6g
脂質		62.3g	64.1g	60.0g	61.8g	59.3g	61.1g	58.7g	60.5g	63.0g	64.8g	63.0g	64.8g	63.0g	64.8g
炭水化物		96.7g	253.1g	95.3g	253.7g	95.8g	254.2g	91.8g	250.2g	91.1g	249.5g	91.1g	249.5g	91.1g	249.5g
ナトリウム		1713mg	1716mg	1747mg	1750mg	1683mg	1686mg	1966mg	1969mg	1882mg	1885mg	1882mg	1885mg	1882mg	1885mg
カリウム		1676mg	1859mg	1633mg	1816mg	1243mg	1426mg	1499mg	1682mg	1346mg	1529mg	1346mg	1529mg	1346mg	1529mg
リン		410mg	605mg	387mg	582mg	449mg	644mg	381mg	576mg	372mg	567mg	372mg	567mg	372mg	567mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	4.4g	4.4g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g

## お食事の作り方

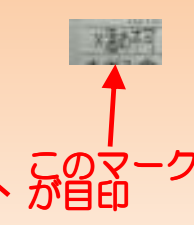


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15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 がんもどきの含め煮 竹輪と菜の花の煮物 パンパンジーサラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 さつま芋と鶏肉の炒め物 パンサンスー	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g オムレツ ブラウンソース ツナと大豆の炒め煮 プロコリーのオムレツ	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 蒸し鶏の炒め物 菜の花としらすのおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ	卵乳 乳麦 乳麦		
	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	6.5g	11.4g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	579mg	580mg
	カリウム	496mg	568mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	422mg	494mg
	リン	208mg	285mg	リン	133mg	210mg	リン	201mg	278mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
脂質	14.2g	14.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.9g	18.6g	
炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	28.2g	91.1g	
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	680mg	681mg	
カリウム	391mg	463mg	カリウム	698mg	770mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	617mg	689mg	
リン	187mg	264mg	リン	200mg	277mg	リン	194mg	271mg	リン	149mg	226mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			
★ごはん180g 中華煮豚 ピーマンのおかか和え 揚げたての玉子とじ 明太春雨サラダ	麦 卵 卵	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 竹輪のごま炒め れんこんサラダ	乳 卵 卵	★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮びたし コールスローサラダ	麦 麦 卵 卵	★ごはん180g 鯖の味噌煮 オクラのペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 大根の甘酢漬	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚ソノ井の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳			
エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	
たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
脂質	24.7g	25.4g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	18.2g	18.9g	
炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	
ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	713mg	714mg	
カリウム	346mg	438mg	カリウム	438mg	510mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	612mg	684mg	
リン	161mg	238mg	リン	188mg	265mg	リン	144mg	241mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.0g	48.1g	
炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	59.9g	248.6g	
ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	
カリウム	1233mg	1449mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1651mg	1867mg	
リン	556mg	787mg	リン	521mg	752mg	リン	559mg	790mg	リン	510mg	741mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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	934kcal	1804kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal
たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.2g	48.3g	
炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	82.9g	271.6g	
ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	
カリウム	1353mg	1569mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1764mg	1980mg	
リン	570mg	801mg	リン	533mg	764mg	リン	522mg	753mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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	934kcal	1804kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal
たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	42.6g	57.3g	
脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	45.0g	47.1g	
炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	89.5g	278.2g	
ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
カリウム	1353mg	1569mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1673mg	1889mg	
リン	570mg	801mg	リン	533mg	764mg	リン	522mg	753mg	リン	524mg	755mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。  
 ※お召し上がりについて、商品は使用日に限定してお召し上がりください。  
 ※「◎」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11日(月)			1月12日(火)			1月13日(水)			1月14日(木)			1月15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	★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										
	焼豆腐の含め煮	麦			竹輪とジャガ芋の玉子とじ			卵乳麦			がんもと白菜の煮物			麦			寄せ豆腐のうすあん			卵麦				
食	切干大根煮	麦			鶏ミンチと小松菜の煮物			乳麦			さつま芋の甘露煮			麦			白菜と若布の煮物			麦				
	一夜漬(白菜・人参)	麦			大根の甘酢漬け			麦			キャベツの塩昆布和え			麦			大根のマヨネーズ和え			卵乳麦				
昼	★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		栄養価	おかずセット	フルセット	
食	エネルギー	63kcal	335kcal		エネルギー	146kcal	413kcal		エネルギー	176kcal	450kcal		エネルギー	170kcal	450kcal		エネルギー	191kcal	459kcal		エネルギー	191kcal	459kcal	
	蛋白質	3.9g	10.1g		蛋白質	7.4g	13.3g		蛋白質	6.7g	13.1g		蛋白質	4.7g	10.8g		蛋白質	7.5g	13.4g		蛋白質	7.5g	13.4g	
夕	脂質	1.8g	2.8g		脂質	5.6g	6.5g		脂質	7.4g	8.4g		脂質	12.2g	13.1g		脂質	10.4g	11.3g		脂質	10.4g	11.3g	
	炭水化物	8.7g	65.9g		炭水化物	16.6g	73.3g		炭水化物	20.9g	78.3g		炭水化物	10.8g	70.3g		炭水化物	18.3g	74.8g		炭水化物	18.3g	74.8g	
食	ナトリウム	640mg	1081mg		ナトリウム	590mg	1032mg		ナトリウム	606mg	1050mg		ナトリウム	712mg	1155mg		ナトリウム	550mg	996mg		ナトリウム	550mg	996mg	
	食塩相当量	1.6g	2.7g		食塩相当量	1.5g	2.6g		食塩相当量	1.5g	2.7g		食塩相当量	1.8g	2.9g		食塩相当量	1.4g	2.5g		食塩相当量	1.4g	2.5g	
夜	★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										
	白菜煮込みハンバーグ	乳麦			ホッケの幽庵焼			麦			大根とつくねの煮物			卵乳麦			★やわらかごはん180g							
食	菜の花のツナ炒め	卵乳麦			人参グラッセ			乳麦			豚肉と野菜の生姜炒め			麦			アジの昆布醤油焼			麦				
	南瓜サラダ	卵乳麦			ナスと麩の炒め煮			乳麦落			カリフラワーの甘酢漬け			麦			肉じゃが煮			麦				
夕	★味噌汁	麦			インゲンのごま和え			麦			★味噌汁			麦			野菜のごま和え			乳麦				
	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		栄養価	おかずセット	フルセット	
食	エネルギー	276kcal	542kcal		エネルギー	184kcal	463kcal		エネルギー	203kcal	484kcal		エネルギー	213kcal	480kcal		エネルギー	275kcal	543kcal		エネルギー	275kcal	543kcal	
	蛋白質	12.2g	17.9g		蛋白質	13.3g	19.2g		蛋白質	11.8g	18.3g		蛋白質	18.1g	23.8g		蛋白質	11.0g	16.7g		蛋白質	11.0g	16.7g	
夜	脂質	12.8g	13.7g		脂質	7.1g	8.0g		脂質	8.0g	9.7g		脂質	7.2g	8.1g		脂質	17.2g	18.1g		脂質	17.2g	18.1g	
	炭水化物	27.0g	83.3g		炭水化物	13.1g	72.3g		炭水化物	21.4g	78.7g		炭水化物	18.9g	75.3g		炭水化物	19.3g	76.1g		炭水化物	19.3g	76.1g	
食	ナトリウム	1001mg	1464mg		ナトリウム	538mg	981mg		ナトリウム	805mg	1246mg		ナトリウム	898mg	1342mg		ナトリウム	714mg	1157mg		ナトリウム	714mg	1157mg	
	食塩相当量	2.5g	3.7g		食塩相当量	1.4g	2.5g		食塩相当量	2.0g	3.2g		食塩相当量	2.3g	3.4g		食塩相当量	1.8g	2.9g		食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕	★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										
	サーモンフライ	卵麦			牛肉とキャベツの炒め物			麦			マイルドカレーのルー			乳麦か			鶏肉の韓国風炒め			麦落				
食	アスパラ				ふきと人参の甘露煮			麦			大根とベーコンの煮物			卵乳麦			切干と小松菜の煮物			麦				
	パスタのトマトカレー炒め	乳麦			バンサンスー			卵乳麦			コールスローサラダ			卵麦			さつま芋とツナの青じそサラダ			卵乳麦				
夜	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦			★味噌汁			麦			★味噌汁			麦			★味噌汁			麦				
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			★味噌汁			麦			★味噌汁			麦				
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		栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	282kcal	567kcal		エネルギー	291kcal	565kcal		エネルギー	310kcal	576kcal		エネルギー	259kcal	530kcal		エネルギー	226kcal	533kcal		エネルギー	226kcal	533kcal	
計	蛋白質	12.2g	18.7g		蛋白質	9.8g	16.0g		蛋白質	8.0g	13.8g		蛋白質	11.6g	17.3g		蛋白質	16.0g	23.9g		蛋白質	16.0g	23.9g	
	脂質	17.1g	18.8g		脂質	17.7g	18.7g		脂質	18.6g	19.5g		脂質	14.0g	14.9g		脂質	9.5g	12.0g		脂質	9.5g	12.0g	
計	炭水化物	20.7g	79.0g		炭水化物	21.1g	78.7g		炭水化物	28.4g	84.8g		炭水化物	21.5g	78.8g		炭水化物	19.4g	79.5g		炭水化物	19.4g	79.5g	
	ナトリウム	804mg	1245mg		ナトリウム	942mg	1385mg		ナトリウム	1122mg	1564mg		ナトリウム	719mg	1161mg		ナトリウム	802mg	1690mg		ナトリウム	802mg	1690mg	
計	食塩相当量	2.0g	3.2g		食塩相当量	2.4g	3.5g		食塩相当量	2.9g	4.0g		食塩相当量	1.8g	3.0g		食塩相当量	2.0g	4.3g		食塩相当量	2.0g	4.3g	
	エネルギー	621kcal	1444kcal		エネルギー	621kcal	1441kcal		エネルギー	689kcal	1510kcal		エネルギー	642kcal	1460kcal		エネルギー	692kcal	1535kcal		エネルギー	692kcal	1535kcal	
計	蛋白質	28.3g	46.7g		蛋白質	30.5g	48.5g		蛋白質	26.5g	45.2g		蛋白質	34.4g	51.9g		蛋白質	34.5g	54.0g		蛋白質	34.5g	54.0g	
	脂質	31.7g	35.3g		脂質	30.4g	33.2g		脂質	34.0g	37.6g		脂質	33.4g	36.1g		脂質	37.1g	41.4g		脂質	37.1g	41.4g	
計	炭水化物	56.4g	228.2g		炭水化物	50.8g	224.3g		炭水化物	70.7g	241.8g		炭水化物	51.2g	224.4g		炭水化物	57.0g	230.4g		炭水化物	57.0g	230.4g	
	ナトリウム	2445mg	3790mg		ナトリウム	2070mg	3398mg		ナトリウム	2533mg	3860mg		ナトリウム	2329mg	3658mg		ナトリウム	2066mg	3843mg		ナトリウム	2066mg	3843mg	
計	食塩相当量	6.1g	9.6g		食塩相当量	5.3g	8.6g		食塩相当量	6.4g	9.9g		食塩相当量	5.9g	9.3g		食塩相当量	5.2g	9.7g		食塩相当量	5.2g	9.7g	

★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11日(月)			1月12日(火)			1月13日(水)			1月14日(木)			1月15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		
焼豆腐の含め煮	麦		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦		がんもと白菜の煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	
切干大根煮	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		さつまいもの甘露煮	麦		白菜と若布の煮物	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
一夜漬(白菜・人参)	麦		大根の甘酢漬け			キャベツの塩昆布和え	麦		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	
★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	63kcal	222kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	7.5g	11.2g
脂質	1.8g	2.5g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.4g	11.1g
炭水化物	8.7g	41.7g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	18.3g	51.3g
ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	550mg	990mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白菜煮込みハンバーグ	乳麦		ホッケの幽庵焼	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		アジの昆布醤油焼	麦		豚肉のおろし煮	麦	
菜の花のツナ炒め	卵乳麦		人参グラッセ	乳麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		塩枝豆	麦		きんぴられんこん	麦	
南瓜サラダ	卵乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		カリフラワーの甘酢漬け	麦		肉じゃが煮	麦		菜の花としめじの和え物	麦	
★味噌汁	麦		インゲンのごま和え	麦		★味噌汁	麦		野菜のごま和え	乳麦		★味噌汁	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	276kcal	435kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	275kcal	434kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	12.8g	13.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	17.2g	17.9g
炭水化物	27.0g	60.0g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	19.3g	52.3g
ナトリウム	1001mg	1441mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	714mg	1154mg
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サーモンフライ	卵麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		マイルドカレーのルー	乳麦か		鶏肉の韓国風炒め	麦落		赤魚のごま醤油焼	麦	
アスパラ			ふきと人参の甘露煮	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		切干と小松菜の煮物	麦		オニオンソテー	乳麦	
パスタのトマトカレー炒め	乳麦		バンサンスー	卵乳麦		コールスローサラダ	卵麦		さつまいもとツナの青じそサラダ	卵乳麦		五色煮豆	卵麦	
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		和風スパゲッティ	乳麦	
★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	282kcal	441kcal	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	16.0g	19.7g
脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	28.4g	61.4g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	19.4g	52.4g
ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	1122mg	1562mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	802mg	1242mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	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	621kcal	1098kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	689kcal	1166kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal
蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	26.5g	37.6g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	34.5g	45.6g
脂質	31.7g	33.8g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	33.4g	35.5g	脂質	37.1g	39.2g
炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	70.7g	169.7g	炭水化物	51.2g	150.2g	炭水化物	57.0g	156.0g
ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2070mg	3390mg	ナトリウム	2533mg	3853mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	2066mg	3386mg
食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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





# 週間献立表 (ムース食)

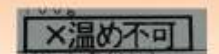
	1月11日(月)			1月12日(火)			1月13日(水)			1月14日(木)			1月15日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
	若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
	昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	200kcal	374kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	212kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.7g	9.4g
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	518kcal	1040kcal	エネルギー	536kcal	1058kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	455kcal	977kcal
	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.6g	28.0g
	脂質	26.6g	28.7g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.4g	23.5g

★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。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。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。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