



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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 白身魚のしんじょう 蒸し鶏の炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜の味噌煮込み 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦か 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	172kcal	439kcal	エネルギー	156kcal	416kcal	エネルギー	161kcal	434kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	144kcal	405kcal
		たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	10.2g	15.6g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.1g	15.5g
		脂質	9.2g	10.8g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.6g	7.6g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	15.2g	71.0g	炭水化物	16.8g	71.9g	炭水化物	10.2g	65.3g	
	ナトリウム	669mg	896mg	ナトリウム	707mg	961mg	ナトリウム	770mg	996mg	ナトリウム	596mg	763mg	ナトリウム	544mg	772mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	エネルギー	232kcal	491kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	225kcal	484kcal
		たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	20.0g	25.6g	たんぱく質	17.7g	22.9g
		脂質	10.5g	11.3g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	12.2g	13.5g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.6g	12.9g
	炭水化物	25.4g	79.6g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	
	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	709mg	955mg	ナトリウム	738mg	923mg	ナトリウム	845mg	1075mg	ナトリウム	794mg	959mg	
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナッペンどう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	223kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	458kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
		たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	12.3g	18.1g
		脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	14.0g	15.6g
	炭水化物	12.1g	67.3g	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	75.0g	炭水化物	19.0g	73.9g	
	ナトリウム	730mg	977mg	ナトリウム	620mg	767mg	ナトリウム	585mg	813mg	ナトリウム	725mg	952mg	ナトリウム	571mg	817mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	637kcal	1415kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	630kcal	1419kcal	エネルギー	637kcal	1419kcal	エネルギー	631kcal	1417kcal	
	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	41.7g	58.2g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	40.1g	56.5g	
	脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.3g	34.9g	脂質	28.2g	32.0g	脂質	29.3g	31.9g	脂質	32.2g	36.1g	
	炭水化物	51.5g	215.9g	炭水化物	46.8g	212.4g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	55.2g	221.6g	炭水化物	41.5g	205.7g	
	ナトリウム	2187mg	2809mg	ナトリウム	2036mg	2683mg	ナトリウム	2093mg	2732mg	ナトリウム	2166mg	2790mg	ナトリウム	1909mg	2548mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1618kcal	
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	47.8g	64.3g	たんぱく質	47.5g	63.9g	
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	35.2g	39.0g	脂質	36.3g	38.9g	脂質	39.2g	43.1g	
	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	78.7g	244.3g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.4g	249.8g	炭水化物	70.4g	234.6g	
	ナトリウム	2263mg	2885mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2170mg	2809mg	ナトリウム	2242mg	2866mg	ナトリウム	1986mg	2625mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

※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各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

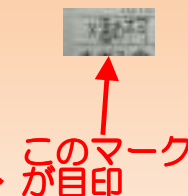


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)						
		品名		品名		品名		品名		品名						
朝食	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 蒸し鶏の炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜の味噌煮込み 菜の花のツナ炒め	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦 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	172kcal	365kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	144kcal	337kcal			
		たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.1g	13.4g
		脂質	9.2g	9.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.6g	7.1g
昼食	★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g ブリの塩焼 金時豆煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草のおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え	乳麦 乳麦	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナツ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 若竹煮 菜の花のおひたし	麦 麦 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	242kcal	435kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
		たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	17.7g	21.0g
		脂質	10.5g	11.0g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.6g	12.1g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナッペンどう 麩と豚肉のチャンブルー 煮生酢	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆	麦 麦 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	223kcal	416kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
		たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g
夕食	★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g ブリの塩焼 金時豆煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草のおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え	乳麦 乳麦	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナツ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 若竹煮 菜の花のおひたし	麦 麦 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	223kcal	416kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
		たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g
		脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.0g	14.5g
合計	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナッペンどう 麩と豚肉のチャンブルー 煮生酢	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆	麦 麦 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	637kcal	1216kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
		たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g
		脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	32.2g	33.7g
合計(間食込)	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナッペンどう 麩と豚肉のチャンブルー 煮生酢	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆	麦 麦 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	834kcal	1413kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
		たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g
		脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.2g	40.7g

※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18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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 ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め さつま芋サラダ		★ごはん150g チーズオムレツ パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 明太ポテトサラダ			
	エネルギー	329kcal	572kcal	305kcal	548kcal	311kcal	554kcal	315kcal	558kcal	267kcal	510kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	6.0g	10.1g	9.4g	13.5g	8.0g	12.1g	6.9g	11.0g	
	脂質	13.5g	14.1g	20.9g	21.5g	19.6g	20.2g	18.0g	18.6g	17.8g	18.4g	
	炭水化物	45.9g	98.7g	22.6g	75.4g	24.1g	76.9g	30.1g	82.9g	19.1g	71.9g	
	ナトリウム	439mg	440mg	552mg	553mg	579mg	580mg	560mg	561mg	452mg	453mg	
	カリウム	610mg	671mg	320mg	381mg	530mg	591mg	380mg	441mg	399mg	460mg	
	リン	130mg	195mg	88mg	153mg	136mg	201mg	157mg	222mg	89mg	154mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.1g	1.2g	
	昼食	★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め カラフルサラダ		★ごはん150g マーボなす 落と大根の甘露煮 和風サラダ		★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー ジャガ芋ときのこの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g ハッシュドポーク ひき肉と里芋の味噌煮 れんこんサラダ		
エネルギー		350kcal	593kcal	363kcal	606kcal	341kcal	584kcal	336kcal	579kcal	384kcal	627kcal	
たんぱく質		13.3g	17.4g	12.6g	16.7g	7.7g	11.8g	10.6g	14.7g	11.7g	15.8g	
脂質		17.5g	18.1g	21.9g	22.5g	21.5g	22.1g	20.6g	21.2g	21.8g	22.4g	
炭水化物		33.8g	86.6g	29.6g	82.4g	28.8g	81.6g	28.2g	81.0g	34.3g	87.1g	
ナトリウム		792mg	793mg	622mg	623mg	738mg	739mg	675mg	676mg	744mg	745mg	
カリウム		524mg	585mg	668mg	729mg	505mg	566mg	586mg	647mg	615mg	676mg	
リン		191mg	256mg	172mg	237mg	111mg	176mg	156mg	221mg	175mg	240mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
間食		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう 野菜のトマト煮 中華サラダ		★ごはん150g 煮込みタンダーチキン 人参シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え		★ごはん150g サウらのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ		★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の甘露煮 大根なます		★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ			
	エネルギー	337kcal	580kcal	328kcal	571kcal	356kcal	599kcal	342kcal	585kcal	329kcal	572kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	12.1g	16.2g	10.5g	14.6g	12.6g	16.7g	9.3g	13.4g	
	脂質	22.5g	23.1g	17.3g	17.9g	19.5g	20.1g	16.4g	17.0g	19.4g	20.0g	
	炭水化物	22.1g	74.9g	31.1g	83.9g	32.3g	85.1g	34.8g	87.6g	28.5g	81.3g	
	ナトリウム	586mg	587mg	482mg	483mg	588mg	589mg	637mg	638mg	886mg	887mg	
	カリウム	488mg	549mg	589mg	650mg	492mg	553mg	676mg	737mg	422mg	483mg	
	リン	152mg	217mg	169mg	234mg	139mg	204mg	181mg	246mg	131mg	196mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	2.3g	2.3g	
	合計	エネルギー	1016kcal	1745kcal	996kcal	1725kcal	1008kcal	1737kcal	993kcal	1722kcal	980kcal	1709kcal
たんぱく質		30.8g	43.1g	30.7g	43.0g	27.6g	39.9g	31.2g	43.5g	27.9g	40.2g	
脂質		53.5g	55.3g	60.1g	61.9g	60.6g	62.4g	55.0g	56.8g	59.0g	60.8g	
炭水化物		101.8g	260.2g	83.3g	241.7g	85.2g	243.6g	93.1g	251.5g	81.9g	240.3g	
ナトリウム		1817mg	1820mg	1656mg	1659mg	1905mg	1908mg	1872mg	1875mg	2082mg	2085mg	
カリウム		1622mg	1805mg	1577mg	1760mg	1527mg	1710mg	1642mg	1825mg	1436mg	1619mg	
リン		473mg	668mg	429mg	624mg	386mg	581mg	494mg	689mg	395mg	590mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	4.2g	4.2g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	5.3g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	1064kcal	1793kcal	1059kcal	1788kcal	1072kcal	1801kcal	1041kcal	1770kcal	1044kcal	1773kcal
		たんぱく質	31.2g	43.5g	31.0g	43.3g	28.0g	40.3g	31.6g	43.9g	28.3g	40.6g
	脂質	53.6g	55.4g	60.2g	62.0g	60.7g	62.5g	55.1g	56.9g	59.1g	60.9g	
	炭水化物	113.3g	271.7g	98.5g	256.9g	100.7g	259.1g	104.6g	263.0g	97.4g	255.8g	
	ナトリウム	1820mg	1823mg	1657mg	1660mg	1908mg	1911mg	1875mg	1878mg	2085mg	2088mg	
	カリウム	1678mg	1861mg	1634mg	1817mg	1587mg	1770mg	1698mg	1881mg	1496mg	1679mg	
	リン	479mg	674mg	432mg	627mg	393mg	588mg	500mg	695mg	402mg	597mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	4.2g	4.2g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	5.3g	5.4g	

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

- 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られます。

※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18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 スパトマト炒め オクラとももろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーの玉子とじ 春雨とツナのサラダ		★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 三色煮豆 青菜のおかかマヨネーズ和え			
	エネルギー	194kcal	484kcal	196kcal	486kcal	259kcal	549kcal	264kcal	554kcal	230kcal	520kcal	
	たんぱく質	12.4g	17.3g	13.9g	18.8g	11.6g	16.5g	10.1g	15.0g	9.7g	14.6g	
	脂質	7.5g	8.2g	10.5g	11.2g	12.0g	12.7g	17.3g	18.0g	10.1g	10.8g	
	炭水化物	19.5g	82.4g	12.6g	75.5g	25.8g	88.7g	16.8g	79.7g	25.5g	88.4g	
	ナトリウム	611mg	612mg	619mg	620mg	750mg	751mg	557mg	558mg	574mg	548mg	
	カリウム	682mg	754mg	434mg	506mg	327mg	399mg	328mg	400mg	490mg	562mg	
	リン	201mg	278mg	165mg	242mg	135mg	212mg	159mg	236mg	159mg	236mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 五目豆腐煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ トマト味のチャンプル 五目野菜の甘酢和え		
エネルギー		333kcal	623kcal	338kcal	628kcal	309kcal	599kcal	313kcal	603kcal	322kcal	612kcal	
たんぱく質		20.2g	25.1g	16.2g	21.1g	10.7g	15.6g	15.3g	20.2g	18.9g	23.8g	
脂質		21.2g	21.9g	23.2g	23.9g	20.4g	21.1g	18.6g	19.3g	17.2g	17.9g	
炭水化物		15.6g	78.5g	14.6g	77.5g	20.2g	83.1g	19.7g	82.6g	21.2g	84.1g	
ナトリウム		806mg	807mg	697mg	698mg	730mg	731mg	734mg	735mg	790mg	791mg	
カリウム		508mg	580mg	492mg	564mg	426mg	498mg	603mg	675mg	565mg	637mg	
リン		248mg	325mg	144mg	221mg	137mg	214mg	202mg	279mg	104mg	181mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 かにかまと春雨の中華和え		★ごはん180g タンドリイチキン ブロッコリー 麩の玉子とじ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 揚ナスの煮物		★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース 菜の花とときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 春雨フルーツサラダ			
	エネルギー	309kcal	599kcal	235kcal	525kcal	261kcal	551kcal	278kcal	568kcal	278kcal	568kcal	
	たんぱく質	11.4g	16.3g	13.4g	18.3g	17.6g	22.5g	13.5g	18.4g	14.7g	19.6g	
	脂質	19.1g	19.8g	13.5g	14.2g	15.6g	16.3g	11.8g	12.5g	14.0g	14.7g	
	炭水化物	20.8g	83.7g	14.5g	77.4g	13.4g	76.3g	29.7g	92.6g	22.6g	85.5g	
	ナトリウム	702mg	703mg	642mg	643mg	701mg	702mg	879mg	880mg	837mg	838mg	
	カリウム	362mg	434mg	393mg	465mg	563mg	635mg	502mg	574mg	469mg	541mg	
	リン	138mg	215mg	157mg	234mg	213mg	290mg	169mg	246mg	218mg	295mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 五目豆腐煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ トマト味のチャンプル 五目野菜の甘酢和え			
	エネルギー	333kcal	623kcal	338kcal	628kcal	309kcal	599kcal	313kcal	603kcal	322kcal	612kcal	
	たんぱく質	20.2g	25.1g	16.2g	21.1g	10.7g	15.6g	15.3g	20.2g	18.9g	23.8g	
	脂質	21.2g	21.9g	23.2g	23.9g	20.4g	21.1g	18.6g	19.3g	17.2g	17.9g	
	炭水化物	15.6g	78.5g	14.6g	77.5g	20.2g	83.1g	19.7g	82.6g	21.2g	84.1g	
	ナトリウム	806mg	807mg	697mg	698mg	730mg	731mg	734mg	735mg	790mg	791mg	
	カリウム	508mg	580mg	492mg	564mg	426mg	498mg	603mg	675mg	565mg	637mg	
	リン	248mg	325mg	144mg	221mg	137mg	214mg	202mg	279mg	104mg	181mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
	合計	エネルギー	836kcal	1706kcal	769kcal	1639kcal	829kcal	1699kcal	855kcal	1725kcal	830kcal	1700kcal
たんぱく質		44.0g	58.7g	43.5g	58.2g	39.9g	54.6g	38.9g	53.6g	43.3g	58.0g	
脂質		47.8g	49.9g	47.2g	49.3g	48.0g	50.1g	47.7g	49.8g	41.3g	43.4g	
炭水化物		55.9g	244.6g	41.7g	230.4g	59.4g	248.1g	66.2g	254.9g	69.3g	258.0g	
ナトリウム		2119mg	2122mg	1958mg	1961mg	2181mg	2184mg	2170mg	2173mg	2174mg	2177mg	
カリウム		1552mg	1768mg	1319mg	1535mg	1316mg	1532mg	1433mg	1649mg	1524mg	1740mg	
リン		587mg	818mg	466mg	697mg	485mg	716mg	530mg	761mg	481mg	712mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	932kcal	1802kcal	895kcal	1765kcal	957kcal	1827kcal	951kcal	1821kcal	956kcal	1826kcal
		たんぱく質	44.8g	59.5g	44.1g	58.8g	40.7g	55.4g	39.7g	54.4g	43.9g	58.6g
	脂質	48.0g	50.1g	47.4g	49.5g	48.2g	50.3g	47.9g	50.0g	41.5g	43.6g	
	炭水化物	78.9g	267.6g	72.2g	260.9g	90.3g	279.0g	89.2g	277.9g	99.8g	288.5g	
	ナトリウム	2125mg	2128mg	1960mg	1963mg	2187mg	2190mg	2176mg	2179mg	2176mg	2179mg	
	カリウム	1665mg	1881mg	1433mg	1649mg	1436mg	1652mg	1546mg	1762mg	1638mg	1854mg	
	リン	599mg	830mg	472mg	703mg	499mg	730mg	542mg	773mg	487mg	718mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	

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18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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						
	鶏肉のすき焼き	麦	和風ポトフ	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦					
食	ぜんまい煮	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	インゲンと人参のグラッセ	乳	れんこんと油揚げの煮物	麦	金時豆煮	麦					
	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根とかにかまのサラダ	卵麦	一夜漬(白菜・昆布)	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦					
昼	★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			
食	エネルギー	100kcal	369kcal	エネルギー	89kcal	361kcal	エネルギー	103kcal	371kcal	エネルギー	157kcal	431kcal	エネルギー	125kcal	397kcal
	蛋白質	5.1g	11.2g	蛋白質	2.9g	9.0g	蛋白質	6.3g	12.0g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	4.9g	10.8g
夕	脂質	4.3g	5.3g	脂質	2.2g	3.2g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	1.5g	2.4g
	炭水化物	9.6g	66.3g	炭水化物	15.3g	72.5g	炭水化物	8.4g	65.2g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	23.3g	80.9g
食	ナトリウム	526mg	996mg	ナトリウム	473mg	914mg	ナトリウム	495mg	938mg	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	564mg	1006mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g
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						
	鯖の生姜煮	麦	ハニーマスタードチキン		かれい塩焼		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	肉カボチャ	麦					
食	菜の花		ブロッコリー		人参のきんぴら	麦	白菜の煮びたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦					
	豚肉豆腐	麦	ツナあっさり煮	麦	麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦	オクラのごま和え	乳麦	法蓮草のおひたし	麦					
夕	なすの中華風南蛮漬け	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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	305kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	539kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	254kcal	521kcal
夜	蛋白質	14.1g	20.6g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	20.5g	26.4g	蛋白質	10.2g	16.4g	蛋白質	13.6g	19.2g
	脂質	19.4g	21.1g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	8.2g	9.1g
食	炭水化物	13.8g	70.6g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	12.2g	68.7g	炭水化物	13.7g	71.8g	炭水化物	32.2g	88.6g
	ナトリウム	661mg	1103mg	ナトリウム	783mg	1245mg	ナトリウム	970mg	1414mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	1141mg	1585mg
夕	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.9g	4.0g
	★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						
食	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	白身魚の四川風ソース	麦	焼肉塩炒め	麦	プリの幽庵焼	麦	メンチカツ	乳麦					
	スナッフえんどう		きのこソテー	麦	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	アスパラ	麦	スパソテー	乳麦					
夕	麩とえのきのさつと煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	五目うの花	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦					
	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	春菊のおひたし	麦	★味噌汁	麦	人参と若芽の酢の物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦					
食	★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
計	エネルギー	261kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	494kcal	エネルギー	299kcal	572kcal	エネルギー	248kcal	512kcal	エネルギー	370kcal	636kcal
	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	15.5g	21.1g	蛋白質	10.4g	16.1g
計	脂質	13.2g	14.1g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	21.1g	22.0g
	炭水化物	26.4g	83.7g	炭水化物	16.4g	72.5g	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	15.0g	70.8g	炭水化物	33.1g	89.5g
計	ナトリウム	876mg	1318mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	802mg	1264mg
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g
計	エネルギー	666kcal	1484kcal	エネルギー	590kcal	1394kcal	エネルギー	635kcal	1443kcal	エネルギー	601kcal	1416kcal	エネルギー	749kcal	1554kcal
	蛋白質	30.2g	48.5g	蛋白質	32.6g	50.1g	蛋白質	39.7g	57.5g	蛋白質	30.6g	48.2g	蛋白質	28.9g	46.1g
計	脂質	36.9g	40.5g	脂質	28.8g	31.6g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	33.5g	36.3g	脂質	30.8g	33.5g
	炭水化物	49.8g	220.6g	炭水化物	51.4g	221.1g	炭水化物	42.7g	213.3g	炭水化物	45.4g	217.5g	炭水化物	88.6g	259.0g
計	ナトリウム	2063mg	3417mg	ナトリウム	2019mg	3365mg	ナトリウム	2349mg	3678mg	ナトリウム	2582mg	3907mg	ナトリウム	2507mg	3855mg
	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22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		
鶏肉のすき焼き	麦		和風ポトフ	乳麦		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	
ぜんまい煮	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		インゲンと人参のグラッセ	乳		れんこんと油揚げの煮物	麦		金時豆煮	麦	
キャベツの漬物柚子風味	麦		大根とかにかまのサラダ	卵麦		一夜漬(白菜・昆布)	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		切干と人参のハリハリ	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	100kcal	259kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	125kcal	284kcal
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.9g	8.6g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	1.5g	2.2g
炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	8.4g	41.4g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	23.3g	56.3g
ナトリウム	526mg	966mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	564mg	1004mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の生姜煮	麦		ハニーマスタードチキン			かれい塩焼			花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		肉カボチャ	麦	
菜の花			ブロッコリー			人参のきんぴら	麦		白菜の煮びたし	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
豚肉豆腐	麦		ツナあっさり煮	麦		麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦		オクラのごま和え	乳麦		法蓮草のおひたし	麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	305kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	20.5g	24.2g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.6g	17.3g
脂質	19.4g	20.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.2g	8.9g
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	32.2g	65.2g
ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	970mg	1410mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	1141mg	1581mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.9g	4.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		白身魚の四川風ソース	麦落		焼肉塩炒め	麦か		ブリの幽庵焼	麦		メンチカツ	乳麦	
スナッフえんどう			きのこソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦		アスパラ	麦		スパソテー	乳麦	
麩とえのきのさつと煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		五目うの花	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦	
青菜のマヨネーズ和え	卵麦		春菊のおひたし	麦		★味噌汁	麦		人参と若芽の酢の物	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	
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	261kcal	420kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	370kcal	529kcal
蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g
脂質	13.2g	13.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	21.1g	21.8g
炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	33.1g	66.1g
ナトリウム	876mg	1316mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	802mg	1242mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	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	666kcal	1143kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	749kcal	1226kcal
蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	39.7g	50.8g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	28.9g	40.0g
脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	30.8g	32.9g
炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	42.7g	141.7g	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	88.6g	187.6g
ナトリウム	2063mg	3383mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2349mg	3669mg	ナトリウム	2582mg	3902mg	ナトリウム	2507mg	3827mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22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		
	鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
	一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	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	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	560mg	1083mg	ナトリウム	448mg	971mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		
ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
夕 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	185kcal	359kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g
	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		
白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		
大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		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		
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	411kcal	933kcal	エネルギー	516kcal	1038kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal
	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g
	脂質	18.8g	20.9g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.3g	26.4g
	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.9g	174.1g
	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	2156mg	3725mg	ナトリウム	1846mg	3415mg
	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g

★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。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