



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 レンコンとフキの煮物 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦 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	236kcal	491kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	エネルギー	137kcal	397kcal	エネルギー	128kcal	394kcal
		たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	12.9g	18.4g	たんぱく質	9.3g	15.2g
		脂質	11.1g	11.9g	脂質	11.1g	12.7g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.0g	5.0g	脂質	4.7g	6.3g
	炭水化物	17.6g	72.2g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	14.5g	69.4g	
	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	664mg	829mg	ナトリウム	445mg	672mg	ナトリウム	716mg	942mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g ます白糍焼 きのごソテー 五色煮 大根の酢漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー オニオンソテー 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 天津飯の具 ひじきの五目煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	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	176kcal	430kcal	エネルギー	235kcal	497kcal	エネルギー	237kcal	505kcal	エネルギー	260kcal	526kcal	エネルギー	202kcal	461kcal
		たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	15.8g	21.7g	たんぱく質	14.0g	19.8g	たんぱく質	15.3g	20.5g
		脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	14.4g	16.0g	脂質	8.2g	9.5g
	炭水化物	15.3g	69.5g	炭水化物	14.0g	69.7g	炭水化物	19.1g	74.4g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	17.5g	71.9g	
	ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	630mg	856mg	ナトリウム	775mg	1002mg	ナトリウム	947mg	1193mg	ナトリウム	469mg	634mg	
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.2g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼き スナッペンえんどう ツナと大豆の炒め煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(若芽・なめこ)	麦 麦 麦						
夕食		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	218kcal	475kcal	エネルギー	219kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	214kcal	477kcal	エネルギー	295kcal	550kcal
		たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	12.7g	17.7g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	19.5g	24.6g
		脂質	11.6g	12.4g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	17.0g	17.8g
		炭水化物	17.0g	72.2g	炭水化物	23.7g	78.7g	炭水化物	12.4g	67.0g	炭水化物	9.2g	65.0g	炭水化物	16.1g	70.9g
	ナトリウム	720mg	967mg	ナトリウム	765mg	1012mg	ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	626mg	853mg	ナトリウム	762mg	1008mg	
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
合計		エネルギー	630kcal	1396kcal	エネルギー	645kcal	1434kcal	エネルギー	611kcal	1393kcal	エネルギー	611kcal	1400kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
		たんぱく質	47.1g	62.5g	たんぱく質	39.5g	56.4g	たんぱく質	41.1g	57.2g	たんぱく質	40.6g	57.5g	たんぱく質	44.1g	60.3g
		脂質	29.0g	31.4g	脂質	30.0g	33.5g	脂質	27.7g	31.4g	脂質	31.6g	35.1g	脂質	29.9g	33.6g
		炭水化物	49.9g	213.9g	炭水化物	52.2g	217.9g	炭水化物	49.5g	213.6g	炭水化物	40.0g	205.7g	炭水化物	48.1g	212.2g
		ナトリウム	1974mg	2595mg	ナトリウム	2043mg	2743mg	ナトリウム	2129mg	2747mg	ナトリウム	2018mg	2718mg	ナトリウム	1947mg	2584mg
	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.6g	
合計(間食込)		エネルギー	828kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	810kcal	1599kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal
		たんぱく質	54.0g	69.4g	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	48.5g	65.4g	たんぱく質	50.2g	66.4g
		脂質	36.0g	37.4g	脂質	37.0g	40.5g	脂質	34.7g	38.4g	脂質	38.6g	42.1g	脂質	37.0g	40.7g
		炭水化物	78.8g	242.8g	炭水化物	80.0g	245.7g	炭水化物	78.4g	242.5g	炭水化物	68.2g	233.9g	炭水化物	80.0g	244.1g
		ナトリウム	2048mg	2669mg	ナトリウム	2119mg	2819mg	ナトリウム	2206mg	2824mg	ナトリウム	2094mg	2794mg	ナトリウム	2021mg	2658mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	

※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お召上がりください。

※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が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 レンコンとフキの煮物 麩とえのきのさつと煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 鶏とごぼうの酢味噌和え	卵麦 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	236kcal	429kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	
たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	
脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	4.7g	5.2g	
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	716mg	717mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
★ごはん120g ます白糍焼 まきのこソテー 五色煮 大根の酢漬け	乳麦 麦	★ごはん120g ハーブチキンソテー オニオンソテー 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え	卵麦 乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g アジの磯辺焼 人參グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 天津飯の具 ひじきの五目煮 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 キャベツの塩昆布和え	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	176kcal	369kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g	
脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.4g	14.9g	
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.2g	60.1g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	947mg	948mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g				
★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め 五目春雨の酢の物	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g 塩ダレポーク インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え	乳麦 麦	★ごはん120g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 ハムの和風サラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼き スナッペンえんどう ツナと大豆の炒め煮 えのきのおろし和え	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	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	
たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	
脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.2g	13.7g	
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	23.7g	65.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	9.2g	51.1g	
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	626mg	627mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	
たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g	
脂質	29.0g	30.5g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.6g	33.1g	
炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	40.0g	165.7g	
ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	810kcal	1389kcal
	たんぱく質	54.0g	63.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	68.2g	193.9g
	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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 マカロニトマト炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ビーフンの炒め物 さつま芋のコンソメ煮	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め レンコンとフキの煮物 かにかまサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 さつま芋のオレンジ煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ きのこのきんぴら マセドニアンサラダ	卵麦 麦 卵		
	エネルギー	313kcal	556kcal	266kcal	509kcal	276kcal	519kcal	259kcal	502kcal	276kcal	519kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	6.5g	10.6g	7.3g	11.4g	6.7g	10.8g	7.2g	11.3g	
	脂質	22.3g	22.9g	11.5g	12.1g	13.4g	14.0g	9.7g	10.3g	16.8g	17.4g	
	炭水化物	23.0g	75.8g	32.0g	84.8g	32.0g	84.8g	36.2g	89.0g	25.1g	77.9g	
	ナトリウム	537mg	538mg	537mg	538mg	527mg	528mg	326mg	327mg	536mg	537mg	
	カリウム	289mg	350mg	494mg	555mg	518mg	579mg	537mg	598mg	393mg	454mg	
	リン	90mg	155mg	98mg	163mg	119mg	184mg	111mg	176mg	158mg	223mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	0.8g	0.8g	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キヌサヤ マーボ春雨 れんこんとひじきのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ ブロッコリー 菜の花のクリーム煮 レモンかぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 白菜と人参の炒め煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナッフえんどう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜の煮びたし スパゲッティサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	
エネルギー		326kcal	569kcal	376kcal	619kcal	315kcal	558kcal	365kcal	608kcal	359kcal	602kcal	
たんぱく質		11.6g	15.7g	8.2g	12.3g	11.6g	15.7g	8.4g	12.5g	11.1g	15.2g	
脂質		21.0g	21.6g	24.4g	25.0g	23.0g	23.6g	23.1g	23.7g	22.8g	23.4g	
炭水化物		21.7g	74.5g	30.9g	83.7g	14.1g	66.9g	28.1g	83.7g	25.9g	78.7g	
ナトリウム		686mg	687mg	704mg	705mg	638mg	639mg	739mg	740mg	503mg	504mg	
カリウム		311mg	372mg	433mg	494mg	473mg	534mg	510mg	571mg	429mg	490mg	
リン		137mg	202mg	117mg	182mg	177mg	242mg	138mg	203mg	123mg	188mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	
間食		◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのカニカマヨネーズ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイソース 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦	★ごはん150g カルビ丼(具) かぼちゃのゴマ煮 もずくの酢の物	麦落 麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ビーフカレー 里芋のかに風あんかけ インゲンのごま和え	乳麦 卵麦 麦		
	エネルギー	319kcal	562kcal	346kcal	589kcal	402kcal	645kcal	420kcal	663kcal	347kcal	590kcal	
	たんぱく質	10.2g	14.3g	12.8g	16.9g	11.9g	16.0g	12.7g	16.8g	9.0g	13.1g	
	脂質	16.1g	16.7g	18.5g	19.1g	20.0g	20.6g	26.9g	27.5g	21.6g	22.2g	
	炭水化物	33.5g	86.3g	32.0g	84.8g	44.4g	97.2g	31.6g	84.4g	30.8g	83.6g	
	ナトリウム	609mg	610mg	725mg	726mg	899mg	900mg	666mg	667mg	718mg	719mg	
	カリウム	580mg	641mg	675mg	736mg	726mg	787mg	430mg	491mg	560mg	621mg	
	リン	181mg	246mg	222mg	287mg	179mg	244mg	143mg	208mg	151mg	216mg	
	食塩相当量	1.5g	1.6g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	958kcal	1687kcal	988kcal	1717kcal	993kcal	1722kcal	1044kcal	1773kcal	982kcal	1711kcal
たんぱく質		27.6g	39.9g	27.5g	39.8g	30.8g	43.1g	27.8g	40.1g	27.3g	39.6g	
脂質		59.4g	61.2g	54.4g	56.2g	56.4g	58.2g	59.7g	61.5g	61.2g	63.0g	
炭水化物		78.2g	236.6g	94.9g	253.3g	90.5g	248.9g	95.9g	254.3g	81.8g	240.2g	
ナトリウム		1832mg	1835mg	1969mg	1969mg	2064mg	2067mg	1731mg	1734mg	1757mg	1760mg	
カリウム		1180mg	1363mg	1602mg	1785mg	1771mg	1900mg	1477mg	1660mg	1382mg	1565mg	
リン		408mg	603mg	437mg	632mg	475mg	670mg	392mg	587mg	432mg	627mg	
食塩相当量		4.6g	4.7g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	4.4g	4.4g	4.5g	4.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1021kcal	1750kcal	1036kcal	1765kcal	1056kcal	1785kcal	1092kcal	1821kcal	1046kcal	1775kcal
		たんぱく質	27.9g	40.2g	27.9g	40.2g	31.1g	43.4g	28.2g	40.5g	27.7g	40.0g
	脂質	59.9g	61.3g	54.9g	56.3g	56.9g	58.3g	59.8g	61.6g	61.3g	63.1g	
	炭水化物	93.4g	251.8g	106.4g	264.8g	105.7g	264.1g	107.4g	265.8g	97.3g	255.7g	
	ナトリウム	1833mg	1836mg	1969mg	1972mg	2065mg	2068mg	1734mg	1737mg	1760mg	1763mg	
	カリウム	1237mg	1420mg	1658mg	1841mg	1774mg	1957mg	1533mg	1716mg	1442mg	1625mg	
	リン	411mg	606mg	443mg	638mg	478mg	673mg	398mg	593mg	439mg	634mg	
	食塩相当量	4.6g	4.7g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	4.4g	4.4g	4.5g	4.5g	

お食事の作り方

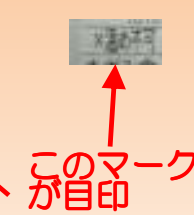


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29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 寄せ豆腐のうすあん ツナと大豆の炒め煮 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん180g オムレツ たら子マヨネーズソース 洋風肉じゃが煮 キャベツとウインナーのソテー	卵麦 卵麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g 肉詰いなり煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み レモンかぼちゃ	卵麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 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	250kcal	540kcal	228kcal	518kcal	244kcal	534kcal	271kcal	561kcal	209kcal	499kcal	209kcal	499kcal		
	たんぱく質	10.5g	15.4g	7.8g	12.7g	9.7g	14.6g	8.7g	13.6g	10.3g	15.2g	10.3g	15.2g		
	脂質	16.6g	17.3g	11.6g	12.3g	13.8g	14.5g	16.7g	17.4g	13.2g	13.9g	13.2g	13.9g		
	炭水化物	15.8g	78.7g	22.9g	85.8g	20.3g	83.2g	21.4g	84.3g	13.6g	76.5g	13.6g	76.5g		
	ナトリウム	719mg	560mg	560mg	561mg	804mg	805mg	698mg	699mg	695mg	696mg	695mg	696mg		
	カリウム	508mg	580mg	342mg	414mg	467mg	539mg	487mg	559mg	359mg	431mg	359mg	431mg		
	リン	137mg	214mg	105mg	182mg	148mg	225mg	118mg	195mg	151mg	228mg	151mg	228mg		
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん180g ホッケの照焼 キヌサヤ 豚すき カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て オクラのペペロンチーノ ごま風味炒め 大根なます	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵		★ごはん180g 天津飯(具) 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナックえんどう スパゲティイタリアン 法蓮草とハムのマリネ	乳麦 卵乳麦 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	247kcal	537kcal	305kcal	595kcal	288kcal	578kcal	293kcal	583kcal	300kcal	590kcal	300kcal	590kcal		
	たんぱく質	14.8g	19.7g	13.9g	18.8g	17.2g	22.1g	13.1g	18.0g	14.7g	19.6g	14.7g	19.6g		
	脂質	11.8g	12.5g	17.6g	18.3g	14.5g	15.2g	12.4g	13.1g	16.8g	17.5g	16.8g	17.5g		
	炭水化物	19.3g	82.2g	21.5g	84.4g	22.6g	85.5g	33.8g	96.7g	21.0g	83.9g	21.0g	83.9g		
	ナトリウム	626mg	627mg	746mg	747mg	760mg	761mg	900mg	901mg	654mg	655mg	654mg	655mg		
	カリウム	443mg	515mg	559mg	631mg	526mg	598mg	424mg	496mg	375mg	447mg	375mg	447mg		
	リン	203mg	280mg	168mg	245mg	225mg	302mg	179mg	256mg	171mg	248mg	171mg	248mg		
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g		
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 卵麦 麦		★ごはん180g ます白糍焼 ピーマンのおかか和え 法蓮草と油揚げの煮物 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 たたきごぼう	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鯖の味噌焼 きのこソテー レンコンとフキの煮物 パンパンジーサラダ	乳麦 麦 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	276kcal	566kcal	310kcal	600kcal	311kcal	601kcal	310kcal	600kcal	283kcal	573kcal	283kcal	573kcal		
	たんぱく質	14.1g	19.0g	18.5g	23.4g	12.4g	17.3g	19.0g	23.9g	15.4g	20.3g	15.4g	20.3g		
	脂質	17.1g	17.8g	17.5g	18.2g	22.0g	22.7g	17.2g	17.9g	17.2g	17.9g	17.2g	17.9g		
	炭水化物	14.3g	77.2g	18.6g	81.5g	16.0g	78.9g	18.8g	81.7g	16.3g	79.2g	16.3g	79.2g		
	ナトリウム	727mg	728mg	688mg	689mg	680mg	681mg	726mg	727mg	818mg	819mg	818mg	819mg		
	カリウム	397mg	635mg	635mg	707mg	509mg	581mg	580mg	652mg	563mg	635mg	563mg	635mg		
	リン	174mg	251mg	275mg	352mg	190mg	267mg	120mg	197mg	244mg	321mg	244mg	321mg		
	食塩相当量	1.8g	1.9g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	2.1g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	773kcal	1643kcal	843kcal	1713kcal	843kcal	1713kcal	874kcal	1744kcal	792kcal	1662kcal	792kcal	1662kcal		
	たんぱく質	39.4g	54.1g	40.2g	54.9g	39.3g	54.0g	40.8g	55.5g	40.4g	55.1g	40.4g	55.1g		
	脂質	45.5g	47.6g	46.7g	48.8g	50.3g	52.4g	46.3g	48.4g	47.2g	49.3g	47.2g	49.3g		
	炭水化物	49.4g	238.1g	63.0g	251.7g	58.9g	247.6g	74.0g	262.7g	50.9g	239.6g	50.9g	239.6g		
	ナトリウム	2072mg	2075mg	1994mg	1997mg	2244mg	2247mg	2324mg	2327mg	2167mg	2170mg	2167mg	2170mg		
	カリウム	1348mg	1564mg	1536mg	1752mg	1502mg	1718mg	1491mg	1707mg	1297mg	1513mg	1297mg	1513mg		
	リン	514mg	745mg	548mg	779mg	563mg	794mg	417mg	648mg	566mg	797mg	566mg	797mg		
	食塩相当量	5.2g	5.3g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g		
	合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	971kcal	1841kcal	969kcal	1839kcal	970kcal	1840kcal	920kcal	1790kcal	920kcal	1790kcal	
たんぱく質		40.0g	54.7g	41.0g	55.7g	39.9g	54.6g	41.6g	56.3g	41.2g	55.9g	41.2g	55.9g		
脂質		45.7g	47.8g	46.9g	49.0g	50.5g	52.6g	46.5g	48.6g	47.4g	49.5g	47.4g	49.5g		
炭水化物		79.9g	268.6g	93.9g	282.6g	89.4g	278.1g	97.0g	285.7g	81.8g	270.5g	81.8g	270.5g		
ナトリウム		2074mg	2077mg	2000mg	2003mg	2246mg	2249mg	2330mg	2333mg	2173mg	2176mg	2173mg	2176mg		
カリウム		1462mg	1678mg	1656mg	1872mg	1616mg	1832mg	1604mg	1820mg	1417mg	1633mg	1417mg	1633mg		
リン		520mg	751mg	562mg	793mg	569mg	800mg	429mg	660mg	580mg	811mg	580mg	811mg		
食塩相当量		5.2g	5.3g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g		

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25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29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		
白身魚のしんじょう	卵麦		鶏大豆	麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		がんとどきの含め煮	麦		厚焼玉子	卵麦	
きんぴら	麦		白菜のスープ煮	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ふきと人参の甘露煮	麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦	
菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		きくらげの甘酢和え	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		キャベツの塩昆布和え	麦		竹輪のごま炒め	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	419kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	111kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	436kcal
蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	9.7g	15.4g
脂質	7.5g	9.2g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	6.3g	7.2g
炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	16.0g	72.6g	炭水化物	10.4g	66.8g	炭水化物	12.3g	69.5g	炭水化物	17.7g	74.5g
ナトリウム	667mg	1109mg	ナトリウム	543mg	988mg	ナトリウム	552mg	994mg	ナトリウム	708mg	1151mg	ナトリウム	617mg	1060mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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		
やわらかチキンのガーリック外マト仕立て	乳麦		サワラのごま焼き	麦		豆腐ハンバーグ	卵		豚生姜焼き丼の具	麦落		ロールキャベツマト煮込み	乳麦	
ミックスソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦		きのこあん	麦		白菜と油揚げの味噌煮	麦		アスパラ		
豆腐としめじのとりみ煮	麦		豚肉ジャガ煮	麦		ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦		大根の酢漬			ジャーマンポテト	乳麦	
野菜の三杯酢	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		南瓜のピーナツ和え	乳麦落		★味噌汁	麦		白菜と若芽のナムル	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	216kcal	501kcal	エネルギー	270kcal	539kcal	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	226kcal	495kcal
蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	6.6g	12.7g
脂質	9.9g	10.9g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	12.6g	14.3g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	11.5g	12.5g
炭水化物	18.7g	78.7g	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	28.5g	85.0g	炭水化物	25.1g	81.8g
ナトリウム	812mg	1254mg	ナトリウム	742mg	1212mg	ナトリウム	726mg	1169mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	885mg	1355mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★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		
ほっけ塩焼			おでん	卵麦		白糸たら味噌粕焼			鶏もも竜田揚げ	卵麦		鯖の照焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		人参グラッセ	乳麦		青じそパスタ	麦		スナッパえんどう		
一口ナスのオランダ煮	麦		れんこんサラダ	卵麦		ホイコーロー	麦落		切干大根のおから煮	麦		五色きんぴら	卵麦	
パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		カラフルサラダ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★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	255kcal	525kcal	エネルギー	229kcal	507kcal	エネルギー	213kcal	488kcal	エネルギー	324kcal	590kcal	エネルギー	281kcal	558kcal
蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	7.4g	13.4g	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	11.7g	17.9g
脂質	15.4g	16.3g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	17.4g	18.3g	脂質	19.6g	20.6g
炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	17.3g	76.4g	炭水化物	12.6g	70.9g	炭水化物	28.5g	84.7g	炭水化物	13.6g	71.7g
ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	922mg	1384mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	779mg	1225mg	ナトリウム	679mg	1120mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	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		
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	613kcal	1445kcal	エネルギー	663kcal	1478kcal	エネルギー	645kcal	1463kcal	エネルギー	724kcal	1528kcal	エネルギー	675kcal	1489kcal
蛋白質	28.5g	47.2g	蛋白質	30.3g	48.2g	蛋白質	34.3g	52.2g	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	28.0g	46.0g
脂質	32.8g	36.4g	脂質	36.5g	39.3g	脂質	37.0g	40.5g	脂質	36.0g	38.7g	脂質	37.4g	40.3g
炭水化物	47.4g	221.1g	炭水化物	52.8g	225.2g	炭水化物	44.6g	215.7g	炭水化物	69.3g	239.2g	炭水化物	56.4g	228.0g
ナトリウム	2142mg	3467mg	ナトリウム	2207mg	3584mg	ナトリウム	2259mg	3586mg	ナトリウム	2492mg	3823mg	ナトリウム	2181mg	3535mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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			
白身魚のしんじょう	卵麦	鶏大豆	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	がんとどきの含め煮	麦	厚焼玉子	卵麦		
きんぴら	麦	白菜のスープ煮	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦		
菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	きくらげの甘酢和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの塩昆布和え	麦	竹輪のごま炒め	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	301kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	5.8g	9.5g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	12.3g	45.3g
ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	708mg	1148mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	サワラのごま焼き	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚生姜焼き丼の具	麦落	ロールキャベツマト煮込み	乳麦		
ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	きのこあん	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	アスパラ			
豆腐としめじのとろみ煮	麦	豚肉ジャガ煮	麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	大根の酢漬		ジャーマンポテト	乳麦		
野菜の三杯酢	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	南瓜のピーナツ和え	乳麦落	★味噌汁	麦	白菜と若芽のナムル	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		★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	216kcal	375kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	12.2g	15.9g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	28.5g	61.5g
ナトリウム	812mg	1252mg	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	1005mg	1445mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
ほっけ塩焼		おでん	卵麦	白糸たら味噌粕焼		鶏もも竜田揚げ	卵麦	鯖の照焼	麦		
人参のレモン煮	乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	青じそパスタ	麦	スナッパえんどう			
一口ナスのオランダ煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	ホイコーロー	麦落	切干大根のおから煮	麦	五色きんぴら	卵麦		
パスタのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
★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	255kcal	414kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	324kcal	483kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	28.5g	61.5g
ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	779mg	1219mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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
エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	724kcal	1201kcal
蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	32.1g	43.2g
脂質	32.8g	34.9g	脂質	36.5g	38.6g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	36.0g	38.1g
炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	44.6g	143.6g	炭水化物	69.3g	168.3g
ナトリウム	2142mg	3462mg	ナトリウム	2207mg	3527mg	ナトリウム	2259mg	3579mg	ナトリウム	2492mg	3812mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.4g	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。



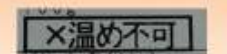
週間献立表 (ムース食)

	1月25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29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		
	金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロックリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	か
	若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	70kcal	244kcal	エネルギー	102kcal	276kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g
	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロックリーの煮物	乳麦	
	菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	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	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	224kcal	398kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g

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

★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。