



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦え 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 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	201kcal	457kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	191kcal	453kcal			
	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	8.7g	14.3g			
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	11.6g	12.6g			
炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.0g	67.9g	炭水化物	11.4g	67.2g				
ナトリウム	777mg	924mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	716mg	963mg	ナトリウム	633mg	859mg				
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g				
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麴)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー さつま芋と豚肉の湯煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さば梅煮 里芋のおろし煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 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	485kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	305kcal	569kcal	エネルギー	260kcal	514kcal			
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	21.7g	27.3g	たんぱく質	13.9g	19.0g			
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	13.8g	14.6g			
炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	18.8g	73.2g				
ナトリウム	770mg	1016mg	ナトリウム	563mg	789mg	ナトリウム	612mg	839mg	ナトリウム	788mg	936mg				
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g				
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麴の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 白菜と若布の煮物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッペンえんどう 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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						
エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	244kcal	508kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	237kcal	494kcal				
たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g				
脂質	10.1g	11.1g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	3.6g	4.4g	脂質	9.8g	10.6g				
炭水化物	14.8g	70.0g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	28.8g	83.0g	炭水化物	24.1g	79.1g				
ナトリウム	615mg	845mg	ナトリウム	849mg	1076mg	ナトリウム	794mg	942mg	ナトリウム	793mg	1021mg				
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g				
夕食	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麴の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 白菜と若布の煮物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッペンえんどう 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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					
	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	244kcal	508kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	237kcal	494kcal			
	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g			
	脂質	10.1g	11.1g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	3.6g	4.4g	脂質	9.8g	10.6g			
炭水化物	14.8g	70.0g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	28.8g	83.0g	炭水化物	24.1g	79.1g				
ナトリウム	615mg	845mg	ナトリウム	849mg	1076mg	ナトリウム	794mg	942mg	ナトリウム	793mg	1021mg				
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g				
合計	エネルギー	665kcal	1445kcal	エネルギー	624kcal	1412kcal	エネルギー	677kcal	1451kcal	エネルギー	655kcal	1439kcal	エネルギー	617kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.7g	58.1g	たんぱく質	41.0g	57.7g	たんぱく質	44.6g	60.4g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	40.7g	57.8g
	脂質	32.5g	35.1g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	29.9g	32.4g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	29.4g	32.9g
	炭水化物	48.8g	214.6g	炭水化物	52.6g	218.8g	炭水化物	59.0g	224.2g	炭水化物	54.3g	219.5g	炭水化物	48.0g	213.8g
	ナトリウム	2162mg	2785mg	ナトリウム	1942mg	2622mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	1992mg	2674mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	863kcal	1643kcal	エネルギー	825kcal	1613kcal	エネルギー	874kcal	1648kcal	エネルギー	854kcal	1638kcal	エネルギー	824kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.6g	65.0g	たんぱく質	48.4g	65.1g	たんぱく質	52.3g	68.1g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.9g
	脂質	39.5g	42.1g	脂質	35.7g	39.0g	脂質	36.9g	39.4g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	36.5g	40.0g
	炭水化物	77.7g	243.5g	炭水化物	81.5g	247.7g	炭水化物	86.8g	252.0g	炭水化物	82.5g	247.7g	炭水化物	79.9g	245.7g
	ナトリウム	2236mg	2859mg	ナトリウム	2019mg	2699mg	ナトリウム	2198mg	2820mg	ナトリウム	2290mg	2892mg	ナトリウム	2066mg	2748mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.2g	7.0g	

※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

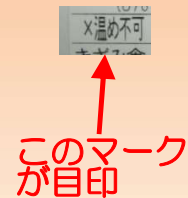


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	1月17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ	卵麦え 乳麦落 卵	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 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	201kcal	394kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.0g	7.5g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	11.4g	53.3g	
ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	633mg	634mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 菜の花としらすのおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー さつま芋と豚肉の湯煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g さば梅煮 里芋のおろし煮 春菊のおかか和え	麦 麦 卵麦	★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬	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	226kcal	419kcal	エネルギー	305kcal	498kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	13.9g	17.2g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	13.8g	14.3g
炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	788mg	789mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉丼の具 白菜と若布の煮浸し 白菜のごま味噌和え	麦 卵麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 白菜と若布の煮物 五目春雨の酢の物	麦 麦 卵麦	★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッペンどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	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			
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	
たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	
脂質	10.1g	12.2g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	3.6g	4.1g	脂質	9.8g	10.3g	
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	28.8g	70.7g	炭水化物	24.1g	66.0g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	793mg	794mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉丼の具 白菜と若布の煮浸し 白菜のごま味噌和え	麦 卵麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 白菜と若布の煮物 五目春雨の酢の物	麦 麦 卵麦	★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッペンどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	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		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	10.1g	12.2g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	3.6g	4.1g	脂質	9.8g	10.3g
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	28.8g	70.7g	炭水化物	24.1g	66.0g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	793mg	794mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	665kcal	1244kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	677kcal	1256kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	44.6g	54.5g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	59.0g	184.7g	炭水化物	54.3g	180.0g
ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	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	863kcal	1442kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	874kcal	1453kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	86.8g	212.5g	炭水化物	82.5g	208.2g
ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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

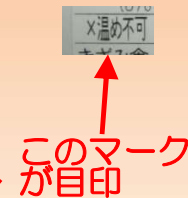


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	1月17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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 豆腐ステーキ さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪の五色きんぴら 白菜のおかかポン酢和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鮓と豚肉のチャンプル バンバンジーサラダ	卵麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまヨネーズ	卵麦 乳麦 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	168kcal	458kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	235kcal	525kcal			
		たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	7.7g	12.6g			
		脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.4g	16.1g			
		炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.4g	88.8g	炭水化物	17.0g	79.9g			
		ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	586mg	587mg			
		カリウム	248mg	320mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	344mg	416mg			
		リン	84mg	161mg	リン	147mg	224mg	リン	149mg	226mg	リン	151mg	228mg			
		食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
昼食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦え	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 豚バラのすき焼き煮 マカロニマリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g さば梅煮 カリフラワーの煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 里芋のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	乳麦 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					
		エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	274kcal	564kcal			
		たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g			
		脂質	24.1g	24.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	20.6g	21.3g			
		炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.9g	77.8g			
		ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	678mg	679mg			
		カリウム	526mg	598mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	387mg	459mg			
		リン	157mg	234mg	リン	165mg	242mg	リン	142mg	219mg	リン	172mg	249mg			
		食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g			
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み かりわりのピーナッツ味噌和え	麦 麦 麦落	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ フロッコリー 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	乳麦 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					
		エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	306kcal	596kcal			
		たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.7g	19.6g			
		脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.8g	16.8g	脂質	16.8g	17.5g			
		炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.5g	85.4g			
		ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	850mg	851mg			
		カリウム	626mg	698mg	カリウム	630mg	702mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	500mg	572mg			
		リン	267mg	344mg	リン	101mg	178mg	リン	203mg	280mg	リン	184mg	261mg			
		食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g			
合計	エネルギー	787kcal	1753kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g	
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	43.0g	45.1g	
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	64.3g	253.0g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	61.5g	250.2g	
	ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム	2094mg	2094mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	
	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1561mg	1777mg	
	リン	508mg	739mg	リン	413mg	644mg	リン	494mg	725mg	リン	507mg	738mg	リン	437mg	668mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
脂質	47.2g	49.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	43.2g	45.3g		
炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	75.8g	264.5g	炭水化物	92.4g	281.1g		
ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2082mg	2085mg		
カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1344mg	1560mg	カリウム	1681mg	1897mg		
リン	520mg	751mg	リン	419mg	650mg	リン	508mg	739mg	リン	519mg	750mg	リン	451mg	682mg		
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g		

※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。

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の事が出来ます。



週間献立表 (やわらか普通食)

1月17日(月)			1月18日(火)			1月19日(水)			1月20日(木)			1月21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 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 切干大根煮 マゼドニアンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 153kcal 8.0g 7.0g 16.2g 577mg 1.5g	フルセット 419kcal 13.8g 7.9g 72.5g 1020mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 128kcal 9.3g 5.7g 10.5g 558mg 1.4g	フルセット 398kcal 15.1g 6.6g 67.7g 1026mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 178kcal 6.0g 12.1g 10.1g 489mg 1.2g	フルセット 452kcal 11.8g 13.0g 68.3g 930mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 163kcal 3.8g 11.1g 12.1g 792mg 2.0g	フルセット 429kcal 9.4g 12.0g 68.3g 1234mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 10.2g 7.7g 11.8g 735mg 1.9g	フルセット 416kcal 16.0g 8.6g 68.2g 1177mg 3.0g
★やわらかごはん180g かれい塩焼 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 海老ちらしの具 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦え 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 麩の野菜あんかけ 四色なます ★味噌汁		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 175kcal 17.2g 7.2g 8.8g 788mg 2.0g	フルセット 456kcal 23.7g 8.9g 66.1g 1229mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 292kcal 8.3g 15.7g 30.1g 633mg 1.6g	フルセット 558kcal 14.0g 16.6g 86.5g 1075mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 189kcal 13.3g 4.6g 25.1g 1104mg 2.8g	フルセット 466kcal 19.6g 5.6g 83.2g 1545mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 262kcal 15.8g 13.1g 20.7g 634mg 1.6g	フルセット 530kcal 21.7g 14.0g 77.2g 1080mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 147kcal 14.5g 1.6g 18.9g 974mg 2.5g	フルセット 419kcal 20.4g 2.5g 76.5g 1416mg 3.6g
★やわらかごはん180g すき焼 ふきと人参の甘露煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁	麦え 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ アスパラ ブロッコリーの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g メバルみりん焼 ふきのきんぴら 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ジャーマンポテト マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 277kcal 8.4g 16.2g 22.3g 816mg 2.1g	フルセット 545kcal 14.1g 17.1g 79.1g 1259mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 221kcal 13.4g 10.9g 16.5g 1228mg 3.1g	フルセット 497kcal 19.8g 12.6g 72.7g 1669mg 4.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 263kcal 11.1g 13.4g 22.0g 725mg 1.8g	フルセット 530kcal 16.8g 14.3g 78.4g 1169mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 194kcal 15.8g 8.8g 13.6g 662mg 1.7g	フルセット 470kcal 22.2g 10.5g 70.0g 1103mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 326kcal 7.5g 19.9g 28.6g 678mg 1.7g	フルセット 593kcal 13.1g 20.8g 85.0g 1122mg 2.9g
★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

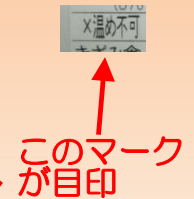


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (刻み食)

	1月17日(月)			1月18日(火)			1月19日(水)			1月20日(木)			1月21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 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦		★全粥240g しめじの中華玉子とじ 切干大根煮 マゼドニアンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉と野菜のトマト炒め インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 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	153kcal	312kcal	312kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
蛋白質	8.0g	11.7g	11.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	10.2g	13.9g
脂質	7.0g	7.7g	7.7g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	16.2g	49.2g	49.2g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	11.8g	44.8g
ナトリウム	577mg	1017mg	1017mg	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	735mg	1175mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼 食	★全粥240g かれい塩焼 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 海老ちらしの具 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦え 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 麩の野菜あんかけ 四色なます ★味噌汁		
	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	175kcal	334kcal	334kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	147kcal	306kcal
蛋白質	17.2g	20.9g	20.9g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	14.5g	18.2g
脂質	7.2g	7.9g	7.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	1.6g	2.3g
炭水化物	8.8g	41.8g	41.8g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	25.1g	58.1g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	18.9g	51.9g
ナトリウム	788mg	1228mg	1228mg	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	1104mg	1544mg	ナトリウム	634mg	1074mg	ナトリウム	974mg	1414mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食	★全粥240g すき焼 ふきと人参の甘露煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁	麦え 卵麦 麦 麦		★全粥240g オニオンソースハンバーグ アスパラ ブロッコリーの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g メバルみりん焼 ふきのきんぴら 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ジャーマンポテト マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵麦 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	277kcal	436kcal	436kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	326kcal	485kcal
蛋白質	8.4g	12.1g	12.1g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	7.5g	11.2g
脂質	16.2g	16.9g	16.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	19.9g	20.6g
炭水化物	22.3g	55.3g	55.3g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	28.6g	61.6g
ナトリウム	816mg	1256mg	1256mg	ナトリウム	1228mg	1668mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	678mg	1118mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	605kcal	1082kcal	1082kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	623kcal
蛋白質	33.6g	44.7g	44.7g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	32.2g	43.3g
脂質	30.4g	32.5g	32.5g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	29.2g	31.3g
炭水化物	47.3g	146.3g	146.3g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	57.2g	156.2g	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	59.3g	158.3g
ナトリウム	2181mg	3501mg	3501mg	ナトリウム	2419mg	3739mg	ナトリウム	2318mg	3638mg	ナトリウム	2088mg	3408mg	ナトリウム	2387mg	3707mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

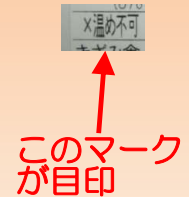


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



このマークが自印



- 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17日(月)			1月18日(火)			1月19日(水)			1月20日(木)			1月21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	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		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
	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		菜の花のおひたし	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	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g
	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		赤魚の味噌煮	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		薩摩芋と切昆布の煮物	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		もやしサラダ	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	509kcal	1031kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal
	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g
	脂質	29.1g	31.2g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.6g	26.7g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g

★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。

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



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

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※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