



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14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 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 厚揚げのそぼろ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 里芋のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	
	エネルギー	219kcal	475kcal	202kcal	470kcal	175kcal	441kcal	135kcal	397kcal	167kcal	426kcal
	たんぱく質	13.0g	18.2g	9.2g	15.2g	7.6g	13.4g	7.7g	13.4g	11.8g	17.0g
	脂質	12.1g	12.8g	12.6g	14.2g	9.3g	10.9g	4.3g	5.2g	5.1g	6.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	12.9g	68.0g	15.0g	69.9g	16.6g	72.3g	17.9g	72.3g
	ナトリウム	698mg	845mg	637mg	866mg	734mg	960mg	581mg	807mg	640mg	825mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	1.6g	2.2g	1.9g	2.4g	1.5g	2.1g	1.6g	2.1g
	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	478kcal	194kcal	455kcal	253kcal	512kcal	264kcal	531kcal	214kcal	469kcal
	たんぱく質	15.5g	20.9g	19.8g	25.2g	16.7g	21.9g	19.4g	25.2g	14.5g	19.5g
脂質	9.7g	10.7g	7.3g	8.3g	12.1g	13.4g	12.7g	14.3g	11.6g	12.4g	
炭水化物	17.5g	72.5g	12.9g	68.0g	18.2g	72.6g	15.9g	70.9g	15.1g	69.8g	
ナトリウム	777mg	1031mg	660mg	888mg	794mg	959mg	906mg	1133mg	764mg	1025mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.7g	2.3g	2.0g	2.4g	2.3g	2.9g	1.9g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎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						
夕食	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し オニオンソテー きんぴられんこん 大根とひじきのうま煮 ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 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(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	202kcal	465kcal	228kcal	483kcal	208kcal	475kcal	229kcal	483kcal	240kcal	504kcal
	たんぱく質	14.9g	20.5g	11.6g	16.8g	17.0g	22.9g	12.7g	17.8g	14.5g	20.1g
	脂質	7.7g	8.6g	6.5g	7.3g	8.2g	9.3g	11.9g	12.7g	11.6g	12.5g
	炭水化物	16.0g	71.8g	31.1g	85.9g	18.5g	74.4g	18.5g	72.9g	18.7g	74.8g
	ナトリウム	600mg	827mg	842mg	1088mg	672mg	899mg	744mg	892mg	621mg	848mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	2.1g	2.8g	1.7g	2.3g	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g
	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	639kcal	1418kcal	624kcal	1408kcal	636kcal	1428kcal	628kcal	1411kcal	621kcal	1399kcal
	たんぱく質	43.4g	59.6g	40.6g	57.2g	41.3g	58.2g	39.8g	56.4g	40.8g	56.6g
脂質	29.5g	32.1g	26.4g	29.8g	29.6g	33.6g	28.9g	32.2g	28.3g	31.3g	
炭水化物	48.5g	214.2g	56.9g	221.9g	51.7g	216.9g	51.0g	216.1g	51.7g	216.9g	
ナトリウム	2075mg	2703mg	2139mg	2842mg	2200mg	2818mg	2231mg	2832mg	2025mg	2698mg	
食塩相当量	5.3g	6.8g	5.4g	7.3g	5.6g	7.1g	5.7g	7.3g	5.1g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1615kcal	831kcal	1615kcal	834kcal	1626kcal	825kcal	1608kcal	822kcal	1600kcal
	たんぱく質	51.1g	67.3g	46.7g	63.3g	48.2g	65.1g	47.5g	64.1g	48.2g	64.0g
	脂質	36.5g	39.1g	33.5g	36.9g	36.6g	40.6g	35.9g	39.2g	35.3g	38.3g
	炭水化物	76.3g	242.0g	88.8g	253.8g	80.6g	245.8g	78.8g	243.9g	80.6g	245.8g
	ナトリウム	2151mg	2779mg	2213mg	2916mg	2274mg	2892mg	2307mg	2908mg	2102mg	2775mg
食塩相当量	5.5g	7.0g	5.6g	7.4g	5.8g	7.3g	5.9g	7.4g	5.3g	7.1g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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る事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14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 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 厚揚げのそぼろ煮	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 春雨のピーナッツ和え	卵麦 卵麦 卵乳麦落	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 里芋のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 卵乳麦 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	219kcal	412kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	4.3g	9.8g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	5.1g	5.6g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	640mg	641mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーの甘酢漬	乳麦 麦	★ごはん120g ます白糍焼 うま塩キャベツ コーンと挽肉の炒め物 春菊のおひたし	麦か 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 肉野菜煮込み 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦落 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	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	194kcal	387kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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						
	★ごはん120g カレイの白ワイン蒸し オニオンソテー きんぴられんこん 大根とひじきのうま煮	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草のおひたし	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦					
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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	31.1g	73.0g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.7g	60.6g
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	621mg	622mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	639kcal	1218kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	28.3g	29.8g
	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	51.7g	177.4g
ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	35.3g	36.8g
	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	88.8g	214.5g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	80.6g	206.3g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

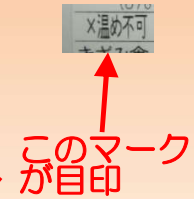


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14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 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ ウインナーときのこの炒め物	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 さつま芋のレモン煮 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ふきと人参の甘露煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ れんこんの土佐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳 麦 乳麦落		
	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	280kcal	523kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	224kcal	467kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	18.2g	18.8g	脂質	8.7g	9.3g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	19.6g	72.4g
	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	489mg	490mg
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	332mg	393mg
	リン	112mg	177mg	リン	105mg	170mg	リン	117mg	182mg	リン	126mg	191mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め スイートパンプ 切干大根煮	麦落 麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参シャトー ナスと麩の炒め煮 かにかまサラダ	麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g チャブチェ カリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ	卵麦 乳麦 卵	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん スパトマト炒め なすの中華風南蛮漬け	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参グラッセ かぼちゃのゴマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 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	334kcal	577kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	392kcal	635kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	42.2g	95.0g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	568mg	569mg
	カリウム	533mg	594mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	592mg	653mg
	リン	124mg	189mg	リン	140mg	205mg	リン	111mg	176mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナツプル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナツプル(缶) 75g			
	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん マカロニトマト炒め 若芽とじゃこの炒り卵	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 豚バラチンジャオ レインボーサラダ	卵乳麦えか 麦 卵	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 人参しりしり 南瓜サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 里芋の揚げ煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 春雨としめじの炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	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	347kcal	590kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	20.1g	22.7g	脂質	24.5g	25.1g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	19.4g	72.2g
	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	356mg	417mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	417mg	478mg
	リン	166mg	231mg	リン	160mg	225mg	リン	124mg	189mg	リン	176mg	241mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	961kcal	1690kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	94.7g	253.1g
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2325mg	2328mg
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1410mg	1593mg
	リン	402mg	597mg	リン	405mg	600mg	リン	352mg	547mg	リン	389mg	584mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	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		1024kcal	1753kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1036kcal	1764kcal	エネルギー	1030kcal	1754kcal
たんぱく質		30.7g	43.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質		58.1g	59.9g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物		93.5g	251.9g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	106.2g	264.6g
ナトリウム		1839mg	1842mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2328mg	2331mg
カリウム		1420mg	1603mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1466mg	1649mg
リン		405mg	600mg	リン	412mg	607mg	リン	355mg	550mg	リン	395mg	590mg
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g
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	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1036kcal	1764kcal	エネルギー	1030kcal	1754kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	106.2g	264.6g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2328mg	2331mg
	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1466mg	1649mg
	リン	405mg	600mg	リン	412mg	607mg	リン	355mg	550mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g

お食事の作り方

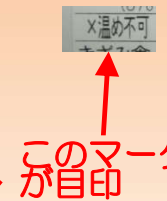


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり 麩の玉子とじ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 竹の子と人参のおかか煮 さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう 和風サラダ	麦 麦 卵						
		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	196kcal	486kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	227kcal	517kcal			
		たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g			
		脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	12.6g	13.3g			
		炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.6g	79.5g			
		ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	367mg	368mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg			
		カリウム	403mg	475mg	カリウム	355mg	427mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg			
		リン	124mg	201mg	リン	128mg	205mg	リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg			
		食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 白菜と人参の炒め煮 春雨と鶏肉の炒め煮	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ます白糍焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 酢豚 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 パンサンスー	麦 麦 卵乳麦						
		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	305kcal	595kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	243kcal	533kcal			
		たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	19.8g	24.7g			
		脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	13.6g	14.3g			
		炭水化物	31.2g	94.1g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	10.8g	73.7g			
		ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	573mg	574mg			
		カリウム	665mg	737mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	543mg	615mg			
		リン	180mg	257mg	リン	172mg	249mg	リン	206mg	283mg	リン	251mg	328mg			
		食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g							
夕食	★ごはん180g カレイの白ワイン蒸し オニオンソテー 豚肉ときこのべれんチーノ 竹輪のごま炒め	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ほっけ塩焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 若芽とじゃこの炒り卵 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 卵乳麦 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	321kcal	611kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	279kcal	569kcal			
		たんぱく質	18.8g	23.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.3g	20.2g			
		脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.9g	17.6g			
		炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	15.7g	78.6g			
		ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	877mg	878mg			
		カリウム	492mg	564mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	461mg	533mg			
		リン	221mg	298mg	リン	211mg	288mg	リン	203mg	280mg	リン	169mg	246mg			
		食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g			
合計	エネルギー	822kcal	1620kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	
	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g	
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.1g	43.2g	
	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	75.9g	264.6g	
	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1970mg	1970mg	ナトリウム	2153mg	2153mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	2194mg	2199mg	
	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1462mg	1678mg	カリウム	1586mg	1802mg	
	リン	525mg	756mg	リン	511mg	742mg	リン	511mg	742mg	リン	549mg	780mg	リン	545mg	776mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
		たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	91.9g	280.6g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	106.4g	295.1g	
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2158mg	2158mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	
	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1700mg	1916mg	
	リン	539mg	770mg	リン	523mg	754mg	リン	517mg	748mg	リン	563mg	794mg	リン	551mg	782mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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る事が出来ます。



週間献立表 (やわらか普通食)

	1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14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	品名	アレルギー			
朝 食	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 きんぴら チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g ミートインオムレツ インゲンと人参のグラッセ コールスローサラダ ★味噌汁	卵麦 乳 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 竹輪のごま炒め おぐらのとろろ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 南瓜のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦								
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 120kcal 4.1g 4.2g 17.8g 468mg 1.2g	フルセット 384kcal 9.7g 5.1g 73.8g 911mg 2.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 116kcal 4.3g 6.2g 11.1g 377mg 1.0g	フルセット 383kcal 10.0g 7.1g 67.5g 821mg 2.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 128kcal 7.7g 4.2g 15.1g 461mg 1.2g	フルセット 401kcal 13.8g 5.2g 72.4g 903mg 2.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 199kcal 11.0g 9.4g 17.0g 656mg 1.7g	フルセット 467kcal 16.8g 10.3g 73.7g 1100mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 136kcal 7.1g 3.8g 18.3g 685mg 1.7g	フルセット 406kcal 13.0g 4.7g 75.5g 1126mg 2.9g			
昼 食	★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 菜の花のツナ炒め 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 野菜のおろし煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 アスパラ フロccoliとハムのクリーム煮 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み キヌサヤ 五色煮豆 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん ひじきとベーコンの煮物 春菊のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦								
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 271kcal 11.1g 10.2g 36.1g 1135mg 2.9g	フルセット 552kcal 18.2g 11.9g 93.0g 1576mg 4.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 266kcal 14.4g 16.6g 14.7g 732mg 1.9g	フルセット 545kcal 20.3g 17.5g 73.8g 1173mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 313kcal 12.8g 19.6g 21.3g 684mg 1.7g	フルセット 583kcal 18.9g 20.6g 78.0g 1129mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 176kcal 8.9g 5.7g 22.9g 849mg 2.2g	フルセット 442kcal 14.7g 6.6g 79.3g 1291mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 166kcal 9.0g 6.6g 18.8g 994mg 2.5g	フルセット 440kcal 15.3g 7.6g 76.4g 1436mg 3.7g			
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 うま塩キャベツ 大根とベーコンの煮物 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦か 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g トマトチキンカレーのルー 白花豆煮 野菜のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 人参のきんぴら 豚肉としめじの生姜炒め かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g えびカツ インゲンソテー 蕪のとろとろ煮 れんこんサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの照焼 人参グラッセ 豚肉の柳川煮 レインボーサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦								
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 244kcal 15.6g 14.2g 12.9g 799mg 2.0g	フルセット 516kcal 21.6g 15.2g 69.9g 1240mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 357kcal 18.0g 14.7g 36.1g 1068mg 2.7g	フルセット 624kcal 23.8g 15.6g 92.8g 1510mg 3.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 243kcal 15.1g 9.1g 23.8g 854mg 2.2g	フルセット 513kcal 20.9g 10.0g 81.0g 1315mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 243kcal 7.3g 13.5g 22.4g 726mg 1.8g	フルセット 520kcal 13.6g 15.2g 78.9g 1168mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 353kcal 17.7g 21.8g 19.2g 919mg 2.3g	フルセット 619kcal 23.4g 22.7g 75.5g 1362mg 3.5g			
合 計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 635kcal 30.8g 28.6g 66.8g 2402mg 6.1g	フルセット 1452kcal 49.5g 32.2g 236.7g 3727mg 9.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 739kcal 36.7g 37.5g 61.9g 2177mg 5.6g	フルセット 1552kcal 54.1g 40.2g 234.1g 3504mg 8.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 684kcal 35.6g 32.9g 60.2g 1999mg 5.1g	フルセット 1497kcal 53.6g 35.8g 231.4g 3347mg 8.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 618kcal 27.2g 28.6g 62.3g 2231mg 5.7g	フルセット 1429kcal 45.1g 32.1g 231.9g 3559mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 655kcal 33.8g 32.2g 56.3g 2598mg 6.5g	フルセット 1465kcal 51.7g 35.0g 227.4g 3924mg 10.0g			

★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

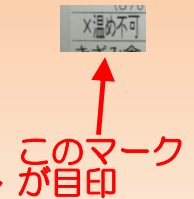


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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たります



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 (刻み食)

1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14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		
ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		南瓜のそぼろ煮	麦	
きんぴら	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		竹輪のごま炒め	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		コールスローサラダ	卵麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		おくらのとろろ和え	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	120kcal	279kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	7.1g	10.8g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.3g	51.3g
ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	377mg	817mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	685mg	1125mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
肉力ポチャ	麦		さば梅煮	麦		鶏肉のマーレード煮	麦		ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	
菜の花のツナ炒め	卵乳麦		野菜のおろし煮	麦		アスパラ	麦		キヌサヤ	卵麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
若布の塩こうじ和え	卵麦		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落		フロccoliーとハムのクリーム煮	卵乳麦		五色煮豆	卵麦		春菊のおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	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	271kcal	430kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	166kcal	325kcal
蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.0g	12.7g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	36.1g	69.1g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	18.8g	51.8g
ナトリウム	1135mg	1575mg	ナトリウム	732mg	1172mg	ナトリウム	684mg	1124mg	ナトリウム	849mg	1289mg	ナトリウム	994mg	1434mg
食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの磯辺焼	麦		トマトチキンカレーのルー	乳麦		ほっけみりん焼	麦		えびカツ	麦え		サワラの照焼	麦	
うま塩キャベツ	麦か		白花豆煮	麦		人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
大根とベーコンの煮物	卵乳麦		野菜のおひたし	麦		豚肉としめじの生姜炒め	麦		蕪のとろとろ煮	麦		豚肉の柳川煮	卵乳麦	
五目うの花	麦		★味噌汁	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦		れんこんサラダ	卵麦		レインボーサラダ	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	244kcal	403kcal	エネルギー	357kcal	516kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	353kcal	512kcal
蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	18.0g	21.7g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	17.7g	21.4g
脂質	14.2g	14.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	21.8g	22.5g
炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	36.1g	69.1g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	1068mg	1508mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	919mg	1359mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★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	635kcal	1112kcal	エネルギー	739kcal	1216kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	33.8g	44.9g
脂質	28.6g	30.7g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g
炭水化物	66.8g	165.8g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	62.3g	161.3g	炭水化物	56.3g	155.3g
ナトリウム	2402mg	3722mg	ナトリウム	2177mg	3497mg	ナトリウム	1999mg	3319mg	ナトリウム	2231mg	3551mg	ナトリウム	2598mg	3918mg
食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.5g	10.0g

★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

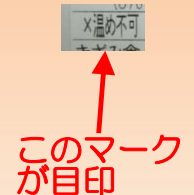


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14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		
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		温泉玉子	卵麦	
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		竹輪の五色きんぴら	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
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	143kcal	317kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
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	蛋白質	6.0g	9.8g
脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		白身のおろし煮	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		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			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	204kcal	378kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal
蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g
炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	869mg	1392mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		鶏の照焼	乳麦	
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		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合計			合計			合計			合計			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	531kcal	1053kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.9g	33.3g
脂質	27.6g	29.7g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	23.9g	26.0g
炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	48.2g	163.4g
ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2254mg	3823mg	ナトリウム	2405mg	3974mg
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.0g

★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