



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7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150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜の味噌煮込み ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 里芋のおろし煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとミンチの煮物 揚げの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん レンコンとフキの煮物 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 きのこの玉子とじ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 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	161kcal	420kcal	エネルギー	153kcal	407kcal	エネルギー	184kcal	438kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	163kcal	436kcal	
たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	7.0g	12.1g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	13.1g	たんぱく質	10.8g	17.1g	
脂質	6.0g	7.3g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	7.7g	10.6g	脂質	8.7g	10.0g	脂質	7.6g	9.3g	
炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	19.7g	74.1g	炭水化物	12.9g	67.1g	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.0g	69.8g	
ナトリウム	699mg	864mg	ナトリウム	557mg	705mg	ナトリウム	577mg	725mg	ナトリウム	740mg	967mg	ナトリウム	774mg	1000mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
★ごはん150g 鶏のマスタード焼き うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 白菜と若布の煮物 ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g 鶏豆腐 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦か 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 きのこソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンのおかか和え 切干と焼肉のオイスター炒め 法蓮草ソテー ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g ほっけみりん焼 きのこソテー さつま芋と豚肉の揚煮 かぶのスープ煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 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	242kcal	497kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	227kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	210kcal	469kcal	
たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	19.1g	24.9g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	14.7g	19.9g	
脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	8.0g	9.3g	
炭水化物	16.1g	70.7g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	10.2g	65.1g	炭水化物	20.7g	75.1g	
ナトリウム	556mg	785mg	ナトリウム	787mg	1015mg	ナトリウム	695mg	922mg	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	730mg	915mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と落の出汁煮 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮びたし 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参のきんぴら 金時豆煮 インゲンの生姜炒め ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大根と鶏肉の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 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	217kcal	483kcal	エネルギー	254kcal	518kcal	エネルギー	246kcal	503kcal	エネルギー	263kcal	525kcal	エネルギー	281kcal	537kcal	
たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	17.8g	23.4g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	20.6g	26.2g	たんぱく質	13.5g	18.6g	
脂質	10.3g	12.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	15.7g	16.5g	
炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	25.9g	81.1g	炭水化物	23.2g	78.9g	炭水化物	20.5g	75.4g	
ナトリウム	714mg	940mg	ナトリウム	822mg	1049mg	ナトリウム	714mg	961mg	ナトリウム	743mg	989mg	ナトリウム	679mg	908mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	620kcal	1400kcal	エネルギー	627kcal	1402kcal	エネルギー	657kcal	1435kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	654kcal	1442kcal	
たんぱく質	42.4g	58.5g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	41.7g	57.8g	たんぱく質	42.4g	58.7g	たんぱく質	39.0g	55.6g	
脂質	28.7g	32.4g	脂質	28.6g	31.1g	脂質	30.2g	33.4g	脂質	26.4g	29.0g	脂質	31.3g	35.1g	
炭水化物	49.1g	213.0g	炭水化物	49.3g	214.8g	炭水化物	55.3g	219.7g	炭水化物	50.9g	216.5g	炭水化物	55.2g	220.3g	
ナトリウム	1969mg	2589mg	ナトリウム	2166mg	2769mg	ナトリウム	1986mg	2608mg	ナトリウム	2175mg	2795mg	ナトリウム	2183mg	2823mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1607kcal	エネルギー	825kcal	1600kcal	エネルギー	854kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1604kcal	エネルギー	855kcal	1643kcal
たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.5g	63.2g	たんぱく質	49.4g	65.5g	たんぱく質	48.5g	64.8g	たんぱく質	46.4g	63.0g	
脂質	35.8g	39.5g	脂質	35.6g	38.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	33.5g	36.1g	脂質	38.3g	42.1g	
炭水化物	81.0g	244.9g	炭水化物	78.2g	243.7g	炭水化物	83.1g	247.5g	炭水化物	82.8g	248.4g	炭水化物	84.1g	249.2g	
ナトリウム	2043mg	2663mg	ナトリウム	2240mg	2843mg	ナトリウム	2062mg	2684mg	ナトリウム	2249mg	2869mg	ナトリウム	2260mg	2900mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

※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

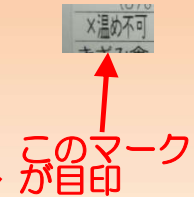


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7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 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜の味噌煮込み	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 里芋のおろし煮 キャベツの土佐煮	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとミンチの煮物 油揚げの玉子とじ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん レンコンとフキの煮物 ブロッコリーとエビのチリソース	卵麦 麦 麦え	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 きのこの玉子とじ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.6g	10.9g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	740mg	741mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 白菜と若布の煮物	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 鶏豆腐 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさつと煮	麦 乳麦か 麦	★ごはん120g 鶏の生姜煮 きのこソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンのおかか和え 切干と焼肉のオイスター炒め 法蓮草ソテー	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g ほっけみりん焼 きのこソテー さつま芋と豚肉の揚煮 かぶのスープ煮	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	242kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	189kcal	382kcal
	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	9.3g	9.8g
炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	10.2g	52.1g	
ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	692mg	693mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と落の出汁煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮びたし 豆腐のかに風あんかけ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参のきんぴら 金時豆煮 インゲンの生姜炒め	乳 麦 麦 麦	★ごはん120g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大根と鶏肉の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮	乳麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	
たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	20.6g	23.9g	
脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.4g	9.9g	
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	23.2g	65.1g	
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	743mg	744mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と落の出汁煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮びたし 豆腐のかに風あんかけ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参のきんぴら 金時豆煮 インゲンの生姜炒め	乳 麦 麦 麦	★ごはん120g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大根と鶏肉の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮	乳麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	20.6g	23.9g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.4g	9.9g
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	23.2g	65.1g	
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	743mg	744mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	26.4g	27.9g
	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	55.3g	181.0g	炭水化物	50.9g	176.6g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2175mg	2178mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	33.5g	35.0g
	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	82.8g	208.5g
	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2249mg	2252mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

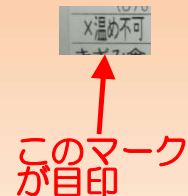


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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40g管理食)

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7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 野菜入りトマトビーンズ れんこんと油揚げの煮物 きんぴら	乳麦 小麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 五色煮	卵乳 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪のごま炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ カボチャとひき肉のトマト煮込み 菜の花のクリーム煮	卵 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 白菜と厚揚げののり煮 きんぴられんこん	麦 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	244kcal	487kcal	エネルギー	171kcal	414kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	10.5g	11.1g	脂質	9.0g	9.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	22.7g	84.7g	炭水化物	26.5g	79.3g
	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	424mg	425mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	550mg	551mg
	カリウム	541mg	602mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	385mg	446mg
	リン	148mg	213mg	リン	87mg	152mg	リン	122mg	187mg	リン	87mg	152mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 豚バラのすき焼き煮 野菜炒め	麦 小麦 卵麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め ひき肉と豆腐のうま煮 麩の野菜あんかけ	麦 小麦 落花生 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ ミックスソテー 麩とえのきのさっと煮 ナスの油炒め	乳麦 小麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み オニオンソテー 大根と人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ	麦 乳麦 小麦 麦 乳麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め さつま芋のオレンジ煮	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	384kcal	627kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	38.0g	90.8g	炭水化物	32.2g	85.0g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	632mg	693mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	462mg	523mg
	リン	158mg	223mg	リン	158mg	223mg	リン	112mg	177mg	リン	159mg	224mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 野菜の味噌煮込み 豚肉ときのこのペロンチーノ	卵乳麦 小麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 人参シャトー 赤玉南瓜煮 マカロニと法蓮草のソテー	乳麦 小麦 麦 乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー さつま揚げと小松菜の煮浸し きのこじゃが芋のアーヒョ	麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 小倉金時	麦 小麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 野菜のバジルチーズ焼き コーンクリームマカロニ	麦 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	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	48.9g	101.7g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	592mg	653mg
	リン	157mg	222mg	リン	165mg	230mg	リン	176mg	241mg	リン	176mg	241mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 野菜の味噌煮込み 豚肉ときのこのペロンチーノ	卵乳麦 小麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 人参シャトー 赤玉南瓜煮 マカロニと法蓮草のソテー	乳麦 小麦 麦 乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー さつま揚げと小松菜の煮浸し きのこじゃが芋のアーヒョ	麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 小倉金時	麦 小麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 野菜のバジルチーズ焼き コーンクリームマカロニ	麦 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	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	48.9g	101.7g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	592mg	653mg
	リン	157mg	222mg	リン	165mg	230mg	リン	176mg	241mg	リン	176mg	241mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	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	1019kcal	1798kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1038kcal	1765kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
	たんぱく質	30.2g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	86.3g	244.7g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	87.7g	246.1g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2022mg	2022mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	1934mg	1934mg
	カリウム	1710mg	1893mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1439mg	1622mg
	リン	463mg	658mg	リン	410mg	605mg	リン	410mg	605mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1038kcal	1765kcal	エネルギー	1041kcal
たんぱく質		30.6g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		58.7g	60.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物		102.9g	261.3g	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	106.5g	264.9g
ナトリウム		1848mg	1851mg	ナトリウム	2022mg	2022mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	1934mg	1934mg
カリウム		1766mg	1949mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1496mg	1679mg
リン		469mg	664mg	リン	417mg	612mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量		4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

## お食事の作り方

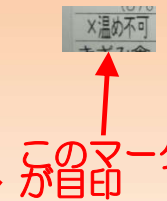


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7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180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 大根と落の出汁煮	卵 卵乳麦 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 白菜の中華そぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 レンコンとフキの煮物	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ジャガ芋の洋風あんかけ きんぴら	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 れんこんと竹の子のおかか煮	卵麦 麦落 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	508kcal	エネルギー 243kcal	533kcal	エネルギー 144kcal	434kcal	エネルギー 259kcal	549kcal	エネルギー 215kcal	505kcal
たんぱく質 7.0g	11.9g	たんぱく質 12.5g	17.4g	たんぱく質 7.6g	12.5g	たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 8.8g	13.7g
脂質 11.5g	12.2g	脂質 15.6g	16.3g	脂質 5.4g	6.1g	脂質 14.3g	15.0g	脂質 11.1g	11.8g
炭水化物 20.9g	83.8g	炭水化物 11.9g	74.8g	炭水化物 17.7g	80.6g	炭水化物 24.5g	87.4g	炭水化物 19.7g	82.6g
ナトリウム 505mg	506mg	ナトリウム 585mg	586mg	ナトリウム 557mg	558mg	ナトリウム 745mg	746mg	ナトリウム 652mg	653mg
カリウム 349mg	421mg	カリウム 434mg	506mg	カリウム 334mg	406mg	カリウム 420mg	492mg	カリウム 412mg	484mg
リン 106mg	183mg	リン 165mg	242mg	リン 131mg	208mg	リン 116mg	193mg	リン 140mg	217mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 豚肉となめこのカレー炒め	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スパソテー 麩とえのきのさっと煮 ジャガ芋の中華炒め	卵麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 ブロッコリーの玉子とじ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 ふきのきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 一ロナスのオランダ煮	麦 乳麦 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 287kcal	577kcal	エネルギー 336kcal	626kcal	エネルギー 374kcal	664kcal	エネルギー 244kcal	534kcal	エネルギー 260kcal	550kcal
たんぱく質 14.5g	19.4g	たんぱく質 13.6g	18.5g	たんぱく質 17.1g	22.0g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 16.6g	21.5g
脂質 18.4g	19.1g	脂質 17.2g	17.9g	脂質 24.1g	24.8g	脂質 13.9g	14.6g	脂質 16.3g	17.0g
炭水化物 13.8g	76.7g	炭水化物 30.8g	93.7g	炭水化物 21.8g	84.7g	炭水化物 13.6g	76.5g	炭水化物 11.1g	74.0g
ナトリウム 625mg	626mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 696mg	697mg	ナトリウム 639mg	640mg	ナトリウム 603mg	604mg
カリウム 481mg	553mg	カリウム 564mg	636mg	カリウム 869mg	941mg	カリウム 417mg	489mg	カリウム 480mg	552mg
リン 189mg	266mg	リン 181mg	258mg	リン 239mg	316mg	リン 200mg	277mg	リン 196mg	273mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎ハイナツプル(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g	
★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参のレモン煮 大豆と椎茸の煮物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g さわら南蛮焼き ピーマンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 きんぴられんこん	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 きのこソテー 豚肉としめじの生姜炒め マカロニと法蓮草のソテー	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵乳麦 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 323kcal	613kcal	エネルギー 220kcal	510kcal	エネルギー 310kcal	600kcal	エネルギー 257kcal	547kcal	エネルギー 279kcal	569kcal
たんぱく質 18.6g	23.5g	たんぱく質 16.0g	20.9g	たんぱく質 19.2g	24.1g	たんぱく質 20.2g	25.1g	たんぱく質 15.7g	20.6g
脂質 13.5g	14.2g	脂質 8.4g	9.1g	脂質 16.4g	17.1g	脂質 13.4g	14.1g	脂質 17.5g	18.2g
炭水化物 29.0g	91.9g	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 20.3g	83.2g	炭水化物 14.2g	77.1g	炭水化物 14.7g	77.6g
ナトリウム 691mg	692mg	ナトリウム 752mg	753mg	ナトリウム 753mg	754mg	ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム 696mg	697mg
カリウム 748mg	820mg	カリウム 611mg	683mg	カリウム 437mg	509mg	カリウム 595mg	667mg	カリウム 498mg	570mg
リン 216mg	293mg	リン 239mg	316mg	リン 203mg	280mg	リン 181mg	258mg	リン 196mg	273mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 828kcal	1698kcal	エネルギー 799kcal	1699kcal	エネルギー 828kcal	1698kcal	エネルギー 760kcal	1630kcal	エネルギー 754kcal	1624kcal
たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 43.9g	58.6g	たんぱく質 44.8g	59.5g	たんぱく質 41.1g	55.8g
脂質 43.4g	45.5g	脂質 41.2g	43.3g	脂質 45.9g	48.0g	脂質 41.6g	43.7g	脂質 44.9g	47.0g
炭水化物 63.7g	252.4g	炭水化物 62.8g	251.5g	炭水化物 59.8g	248.5g	炭水化物 52.3g	241.0g	炭水化物 45.5g	234.2g
ナトリウム 1821mg	1824mg	ナトリウム 2062mg	2065mg	ナトリウム 2009mg	2055mg	ナトリウム 2055mg	2058mg	ナトリウム 1951mg	1954mg
カリウム 1578mg	1794mg	カリウム 1609mg	1825mg	カリウム 1640mg	1856mg	カリウム 1432mg	1648mg	カリウム 1390mg	1606mg
リン 511mg	742mg	リン 585mg	816mg	リン 573mg	804mg	リン 497mg	728mg	リン 532mg	763mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g
エネルギー 892kcal	1762kcal	エネルギー 927kcal	1797kcal	エネルギー 924kcal	1794kcal	エネルギー 886kcal	1756kcal	エネルギー 882kcal	1752kcal
たんぱく質 40.5g	55.2g	たんぱく質 42.9g	57.6g	たんぱく質 44.7g	59.4g	たんぱく質 45.4g	60.1g	たんぱく質 41.9g	56.6g
脂質 43.5g	45.6g	脂質 41.4g	43.5g	脂質 46.1g	48.2g	脂質 41.8g	43.9g	脂質 45.1g	47.2g
炭水化物 79.2g	267.9g	炭水化物 93.7g	282.4g	炭水化物 82.8g	271.5g	炭水化物 82.8g	271.5g	炭水化物 76.4g	265.1g
ナトリウム 1824mg	1827mg	ナトリウム 2068mg	2071mg	ナトリウム 2012mg	2015mg	ナトリウム 2057mg	2060mg	ナトリウム 1957mg	1960mg
カリウム 1638mg	1854mg	カリウム 1729mg	1945mg	カリウム 1753mg	1969mg	カリウム 1546mg	1762mg	カリウム 1510mg	1726mg
リン 518mg	749mg	リン 599mg	830mg	リン 585mg	816mg	リン 503mg	734mg	リン 546mg	777mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g

※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。  
 ※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

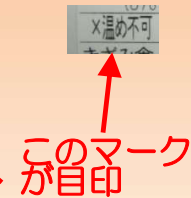


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	乳 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉のきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵 麦 乳 麦		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 三色炒め煮 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵 麦 麦		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 五色煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	卵 麦 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 84kcal 5.0g 2.9g 9.4g 524mg 1.3g	フルセット 358kcal 11.6g 4.5g 65.4g 965mg 2.5g	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 219kcal 7.7g 15.3g 12.2g 858mg 2.2g	フルセット 490kcal 13.8g 16.3g 69.1g 1301mg 3.3g	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 122kcal 5.6g 5.1g 15.0g 708mg 1.8g	フルセット 387kcal 11.2g 6.0g 71.1g 1149mg 2.9g	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 137kcal 8.8g 5.7g 12.2g 478mg 1.2g	フルセット 402kcal 14.4g 6.6g 68.3g 939mg 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 114kcal 5.5g 5.9g 10.6g 527mg 1.3g	フルセット 387kcal 12.0g 7.5g 66.3g 970mg 2.5g
★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の甘酢漬け 炊き合せ 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ スープキャベツ パスタのクリーム煮 ★味噌汁	乳 乳 乳 麦		★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 オニオンソテー 筑前煮 さつま芋の炒り煮 ★味噌汁	麦 乳 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 春雨の五目炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	卵 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 豚肉とじゃが芋の昆布煮 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	卵 麦 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 322kcal 18.8g 14.2g 27.9g 844mg 2.1g	フルセット 594kcal 25.0g 15.2g 85.1g 1305mg 3.3g	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 212kcal 10.0g 9.9g 21.3g 701mg 1.8g	フルセット 486kcal 16.5g 11.5g 77.1g 1142mg 2.9g	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 256kcal 16.5g 10.4g 22.8g 774mg 2.0g	フルセット 528kcal 22.6g 11.4g 80.0g 1235mg 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 255kcal 8.2g 12.7g 26.5g 1044mg 2.7g	フルセット 536kcal 15.3g 14.4g 83.4g 1485mg 3.8g	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 294kcal 15.2g 14.3g 23.2g 579mg 1.5g	フルセット 566kcal 21.2g 15.3g 80.2g 1020mg 2.6g
★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	乳 乳 卵 麦		★やわらかごはん180g ヒレカツ 味噌カツソース オクラのペペロンチーノ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスの油炒め ★味噌汁	卵 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁	卵 麦 卵 卵 麦		★きのこごはん 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 白菜のスープ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 卵 乳 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 282kcal 13.7g 15.9g 16.3g 814mg 2.1g	フルセット 554kcal 19.7g 16.9g 73.3g 1255mg 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 203kcal 9.5g 6.2g 24.9g 910mg 2.3g	フルセット 468kcal 15.2g 7.1g 81.2g 1371mg 3.5g	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 215kcal 6.5g 14.2g 13.0g 565mg 1.4g	フルセット 488kcal 13.0g 15.8g 68.7g 1008mg 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 209kcal 14.3g 11.1g 13.1g 837mg 2.1g	フルセット 481kcal 20.4g 12.1g 70.3g 1278mg 3.3g	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 209kcal 12.5g 11.3g 13.2g 768mg 2.0g	フルセット 492kcal 19.9g 12.3g 73.0g 1796mg 4.6g
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。														

## お食事の作り方

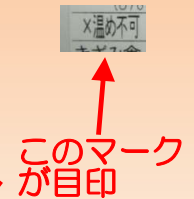


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 週間献立表 (刻み食)

	1月3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7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	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	乳麦 落麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉のきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 麩の玉子とじ 三色炒め煮 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g ツナの玉子とじ 五色煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 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 84kcal 5.0g 2.9g 9.4g 524mg 1.3g	フルセット 243kcal 8.7g 3.6g 42.4g 964mg 2.5g		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 219kcal 7.7g 15.3g 12.2g 858mg 2.2g	フルセット 378kcal 11.4g 16.0g 45.2g 1298mg 3.3g		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 122kcal 5.6g 5.1g 15.0g 708mg 1.8g	フルセット 281kcal 9.3g 5.8g 48.0g 1148mg 2.9g		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 137kcal 8.8g 5.7g 12.2g 478mg 1.2g	フルセット 296kcal 12.5g 6.4g 45.2g 918mg 2.3g		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 114kcal 5.5g 5.9g 10.6g 527mg 1.3g	フルセット 273kcal 9.2g 6.6g 43.6g 967mg 2.5g
昼	★全粥240g ブリの照焼 大根の甘酢漬け 炊き合せ 黒豆 ★味噌汁	麦		★全粥240g ポークチャップ スープキャベツ パスタのクリーム煮 ★味噌汁	乳 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g さわら南蛮焼 オニオンソテー 筑前煮 さつま芋の炒り煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関東風) 春雨の五目炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のムニエル 豚肉とじゃが芋の昆布煮 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 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 322kcal 18.8g 14.2g 27.9g 844mg 2.1g	フルセット 481kcal 22.5g 14.9g 60.9g 1284mg 3.3g		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 212kcal 10.0g 9.9g 21.3g 701mg 1.8g	フルセット 371kcal 13.7g 10.6g 54.3g 1141mg 2.9g		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 256kcal 16.5g 10.4g 22.8g 774mg 2.0g	フルセット 415kcal 20.2g 11.1g 55.8g 1214mg 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 255kcal 11.9g 12.7g 26.5g 1044mg 2.7g	フルセット 414kcal 13.4g 13.4g 59.5g 1484mg 3.8g		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 294kcal 15.2g 14.3g 23.2g 579mg 1.5g	フルセット 453kcal 18.9g 15.0g 56.2g 1019mg 2.6g
夕	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g ヒレカツ 味噌カツソース オクラのペペロンチーノ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスの油炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 白菜のスープ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 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 282kcal 13.7g 15.9g 16.3g 814mg 2.1g	フルセット 441kcal 17.4g 16.6g 49.3g 1254mg 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 203kcal 9.5g 6.2g 24.9g 910mg 2.3g	フルセット 362kcal 13.2g 6.9g 57.9g 1350mg 3.4g		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 215kcal 6.5g 14.2g 13.0g 565mg 1.4g	フルセット 374kcal 10.2g 14.9g 46.0g 1005mg 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 209kcal 14.3g 11.1g 46.1g 837mg 2.1g	フルセット 368kcal 18.0g 11.8g 46.1g 1277mg 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 209kcal 12.5g 11.3g 46.2g 768mg 2.0g	フルセット 368kcal 16.2g 12.0g 46.2g 1208mg 3.1g
合	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 688kcal 37.5g 33.0g 53.6g 2182mg 5.5g	フルセット 1165kcal 48.6g 35.1g 152.6g 3502mg 9.0g		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 634kcal 27.2g 31.4g 58.4g 2469mg 6.3g	フルセット 1111kcal 38.3g 33.5g 157.4g 3789mg 9.6g		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 593kcal 28.6g 29.7g 50.8g 2047mg 5.2g	フルセット 1070kcal 39.7g 31.8g 149.8g 3367mg 8.6g		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 601kcal 31.3g 29.5g 51.8g 2359mg 6.0g	フルセット 1078kcal 42.4g 31.6g 150.8g 3679mg 9.3g		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 617kcal 33.2g 31.5g 47.0g 1874mg 4.8g	フルセット 1094kcal 44.3g 33.6g 146.0g 3194mg 8.2g

★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

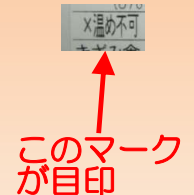


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7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		
野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>		
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	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
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	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>		
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	427kcal	949kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal
蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g
脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g
炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g
ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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