



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 若竹煮 大根の酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 三色煮豆 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	202kcal	456kcal	エネルギー	109kcal	365kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	186kcal	443kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	5.9g	11.1g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	6.8g	11.8g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	14.4g	69.3g	炭水化物	21.6g	76.6g	
ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	682mg	908mg	ナトリウム	712mg	940mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホウロウの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ ごぼう大豆 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホウロウの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 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	211kcal	467kcal	エネルギー	254kcal	516kcal	エネルギー	178kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	527kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	17.2g	22.9g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	13.4g	14.3g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	18.3g	73.5g	炭水化物	11.5g	66.6g	炭水化物	17.2g	73.3g	
ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	561mg	791mg	ナトリウム	658mg	886mg	ナトリウム	669mg	896mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 金時豆煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 炒り豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース スナッブえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 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	252kcal	514kcal	エネルギー	274kcal	547kcal	エネルギー	264kcal	523kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	
たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	17.2g	23.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.7g	23.9g	
脂質	12.6g	13.5g	脂質	16.7g	18.4g	脂質	13.4g	14.7g	脂質	5.5g	6.2g	
炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	12.1g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.1g	炭水化物	20.5g	75.4g	
ナトリウム	561mg	807mg	ナトリウム	663mg	889mg	ナトリウム	869mg	1034mg	ナトリウム	818mg	965mg	
食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
夕食	★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 金時豆煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 炒り豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース スナッブえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 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	665kcal	1437kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal	エネルギー	657kcal	1434kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.5g	55.6g	たんぱく質	44.2g	60.6g	たんぱく質	42.7g	58.6g
	脂質	31.3g	33.8g	脂質	33.3g	36.7g	脂質	28.7g	32.6g	脂質	26.6g	29.0g
炭水化物	53.5g	218.5g	炭水化物	44.7g	210.6g	炭水化物	43.6g	208.0g	炭水化物	59.3g	225.3g	
ナトリウム	1935mg	2556mg	ナトリウム	1805mg	2408mg	ナトリウム	2209mg	2828mg	ナトリウム	2199mg	2801mg	
食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計	エネルギー	872kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.2g	63.3g	たんぱく質	51.6g	68.0g	たんぱく質	49.6g	65.5g
	脂質	38.4g	40.9g	脂質	40.3g	43.7g	脂質	35.7g	39.6g	脂質	33.6g	36.0g
	炭水化物	85.4g	250.4g	炭水化物	72.5g	238.4g	炭水化物	72.5g	236.9g	炭水化物	88.2g	254.2g
	ナトリウム	2009mg	2630mg	ナトリウム	1881mg	2484mg	ナトリウム	2286mg	2905mg	ナトリウム	2273mg	2875mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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。
 ※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24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 若竹煮 大根の酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のツナ炒め	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 三色煮豆	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え	麦 卵麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	109kcal	302kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	5.9g	9.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	6.8g	10.1g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	
ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	712mg	713mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオーリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホウロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ ごぼう大豆	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホウロースの玉ねぎソース インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 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	211kcal	404kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.4g	13.9g
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	669mg	670mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g チキンのきのこクリームソース 金時豆煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の照焼 人参グラッセ 炒り豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢味噌和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g チキンのおろしトマトソース スナッブえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあつさり煮 ブロッコリーの煮物	乳麦 麦 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	252kcal	445kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.7g	22.0g
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	5.5g	6.0g
	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.5g	62.4g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	818mg	819mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	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		
	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	26.6g	28.1g
	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	59.3g	185.0g
ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	49.6g	59.5g
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	33.6g	35.1g
	炭水化物	85.4g	211.1g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	88.2g	213.9g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2273mg	2276mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28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 豚ロースの味噌炒め さつまいもの甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 落 麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 竹輪の五色きんぴら 春雨フルーツサラダ	卵乳 卵乳 麦 卵	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 白菜と厚揚げののりみ煮 マセドニアンサラダ	卵乳 麦 落 麦 卵	★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 中華うま煮炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 卵乳 麦 卵乳 麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンブ 野菜のごま和え	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	216kcal	459kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	6.7g	7.3g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	9.2g	9.8g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	20.4g	73.4g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	355mg	356mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	339mg	340mg
	カリウム	620mg	681mg	カリウム	144mg	205mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	498mg	559mg
	リン	103mg	168mg	リン	88mg	153mg	リン	99mg	164mg	リン	134mg	199mg	リン	99mg	164mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.9g	0.9g
昼食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー れんこんの土佐煮 南瓜サラダ	麦 え 乳 麦 麦 卵乳 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 野菜のトマト煮 明太ポテトサラダ	乳 麦 乳 麦 卵 麦	★ごはん150g マーボなす 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	麦 落 麦 麦 落	★ごはん150g 白身フライ スナッペン豆腐 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜のソース煮込み パスタのサラダ	卵 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	367kcal	610kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	28.3g	81.1g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	684mg	685mg
	カリウム	532mg	593mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	336mg	397mg
	リン	168mg	233mg	リン	136mg	201mg	リン	128mg	193mg	リン	191mg	256mg	リン	87mg	152mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え	卵乳 麦 乳 麦 卵 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オニオンソテー パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳 麦 乳 麦 麦	★ごはん150g プリの塩焼 人参シャトー 赤玉南瓜煮 マリーネサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ	卵乳 麦 乳 麦 卵乳 麦	★ごはん150g 天津豚の具 豚肉と大根のピリ辛煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え	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	392kcal	635kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	402kcal	645kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	29.5g	30.1g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	38.0g	90.8g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	20.5g	73.3g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	1038mg	1039mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	709mg	770mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	353mg	414mg
	リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	130mg	195mg	リン	113mg	178mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.6g	2.6g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	24.8g	37.1g
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	94.0g	252.4g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	81.6g	240.0g
	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	1443mg	1446mg	ナトリウム	1668mg	1669mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1192mg	1375mg	カリウム	1727mg	1910mg	カリウム	1364mg	1547mg	カリウム	1187mg	1370mg
	リン	415mg	610mg	リン	356mg	551mg	リン	357mg	552mg	リン	438mg	633mg	リン	331mg	526mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal
たんぱく質		24.8g	37.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	25.2g	37.5g
脂質		56.1g	57.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.5g	62.3g
炭水化物		109.5g	267.9g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	93.1g	251.5g
ナトリウム		1736mg	1739mg	ナトリウム	1446mg	1449mg	ナトリウム	1669mg	1670mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
カリウム		1671mg	1854mg	カリウム	1248mg	1431mg	カリウム	1784mg	1967mg	カリウム	1424mg	1607mg	カリウム	1243mg	1426mg
リン		422mg	617mg	リン	362mg	557mg	リン	360mg	555mg	リン	445mg	640mg	リン	337mg	532mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	鶏肉と厚揚げの煮物 大根と落の汁煮 レインボー春雨	乳麦 麦 卵麦	スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ たたきごぼう	卵乳 卵麦 麦	肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦	千草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	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	255kcal	545kcal	エネルギー	202kcal	492kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	
	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	7.8g	12.7g	
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.9g	12.6g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	23.9g	86.8g	
	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	552mg	553mg	
	カリウム	383mg	455mg	カリウム	284mg	356mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	534mg	606mg	
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	133mg	210mg	リン	136mg	213mg	リン	118mg	195mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華煮	卵麦 麦 乳麦 麦	揚げ豆腐の挽肉あん 旨みチンゲン菜 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 乳麦 卵乳麦	鶏の幽庵焼き 人参グラッセ れんこんと竹の子のおかか煮 マリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	ポークジンジャー ひとくちがんと煮 菜の花ときのこの酢味噌和え	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	255kcal	545kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g	
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	19.1g	82.0g	
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	799mg	800mg	
	カリウム	632mg	704mg	カリウム	625mg	697mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	513mg	585mg	
	リン	189mg	266mg	リン	190mg	267mg	リン	144mg	221mg	リン	193mg	270mg	リン	211mg	288mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g							
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g							
	豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	麦 卵麦	チキンのきのこのクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g ホッケの照焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 スパゲティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜のバジルチーズ焼き	麦 乳麦落 乳	★ごはん180g さわら南蛮焼 スナッペンとう 油揚げの玉子とじ ポテトマサラダ	麦 卵麦 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	330kcal	620kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.3g	82.2g	
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg	
	カリウム	560mg	632mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	536mg	608mg	
	リン	187mg	264mg	リン	171mg	248mg	リン	255mg	331mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.8g	43.9g	
	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	48.2g	236.9g	炭水化物	56.8g	245.5g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	62.3g	251.0g	
	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1968mg	1917mg	ナトリウム	2113mg	2004mg	ナトリウム	2007mg	2004mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1354mg	1570mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1583mg	1799mg	
	リン	483mg	714mg	リン	457mg	688mg	リン	532mg	763mg	リン	531mg	762mg	リン	553mg	784mg	
		食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.0g	44.1g		
炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	79.8g	268.5g	炭水化物	99.2g	287.9g	炭水化物	85.3g	274.0g		
ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2119mg	2010mg	ナトリウム	2010mg	2007mg	ナトリウム	2082mg	2085mg		
カリウム	1695mg	1911mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1696mg	1912mg		
リン	497mg	728mg	リン	463mg	694mg	リン	544mg	775mg	リン	545mg	776mg	リン	565mg	796mg		
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28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		
豚すき風煮物	麦		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		ネギ味噌炒め	麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		パスタのクリーム煮	乳麦		ウインナーときのこの炒め物	乳麦		金時豆煮	麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	
昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		キャベツと煮し鶏のおかかレタッシング	卵麦		一夜漬(白菜小松菜)	麦		きのこの佃煮	麦	
★すまし汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	114kcal	379kcal	エネルギー	177kcal	450kcal	エネルギー	124kcal	401kcal	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	156kcal	430kcal
蛋白質	6.6g	12.0g	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	9.2g	15.0g
脂質	4.4g	5.7g	脂質	11.8g	12.8g	脂質	6.5g	8.2g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	7.4g	8.3g
炭水化物	12.2g	67.9g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	20.1g	76.9g	炭水化物	13.6g	71.8g
ナトリウム	526mg	934mg	ナトリウム	512mg	954mg	ナトリウム	751mg	1194mg	ナトリウム	529mg	972mg	ナトリウム	449mg	910mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g
★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マト仕立て	乳麦		赤魚の醤油バター焼き	乳麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		炊き合せ	麦	
スナッパえんどう			オニオンソテー	乳麦		ツナあっさり煮	麦		アスパラ			コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落		ホイコーロー	麦落		さつぱりポテトサラダ	卵乳麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		玉子スパサラダ	卵乳麦	
キャベツサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		★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	197kcal	463kcal	エネルギー	206kcal	474kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	303kcal	577kcal
蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	10.9g	16.5g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	13.2g	19.4g
脂質	11.7g	12.6g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	18.0g	19.0g
炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	16.5g	73.1g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	20.7g	78.3g
ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	958mg	1403mg	ナトリウム	921mg	1390mg	ナトリウム	847mg	1290mg	ナトリウム	861mg	1304mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
鯖のレモンペッパー焼き			大根とつくねの煮物	卵乳麦		ブリのごま焼	麦		焼肉塩炒め	麦か		中華丼の具	麦え	
チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		ひじきと大豆の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		肉入りうの花	乳麦	
さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		なすのトロトロ生姜煮	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦	
春雨の酢の物	麦		★味噌汁	麦		もずくの酢の物	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	355kcal	626kcal	エネルギー	227kcal	494kcal	エネルギー	228kcal	498kcal	エネルギー	267kcal	544kcal	エネルギー	205kcal	479kcal
蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	11.7g	18.0g
脂質	22.8g	23.7g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	9.7g	10.7g
炭水化物	21.0g	78.3g	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	11.7g	68.7g	炭水化物	18.2g	74.7g	炭水化物	18.5g	76.1g
ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	830mg	1271mg	ナトリウム	1017mg	1459mg	ナトリウム	968mg	1410mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	666kcal	1468kcal	エネルギー	610kcal	1418kcal	エネルギー	601kcal	1414kcal	エネルギー	664kcal	1475kcal	エネルギー	664kcal	1486kcal
蛋白質	31.5g	48.4g	蛋白質	34.2g	52.0g	蛋白質	31.3g	49.1g	蛋白質	27.7g	45.6g	蛋白質	34.1g	52.4g
脂質	38.9g	42.0g	脂質	31.9g	34.7g	脂質	32.6g	36.1g	脂質	31.1g	34.6g	脂質	35.1g	38.0g
炭水化物	45.8g	215.2g	炭水化物	47.9g	218.5g	炭水化物	41.3g	211.1g	炭水化物	64.7g	234.3g	炭水化物	52.8g	226.2g
ナトリウム	2217mg	3509mg	ナトリウム	2359mg	3688mg	ナトリウム	2502mg	3855mg	ナトリウム	2393mg	3721mg	ナトリウム	2278mg	3624mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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。



- 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24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28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		
豚すき風煮物	麦		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		ネギ味噌炒め	麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		パスタのクリーム煮	乳麦		ウインナーときこの炒め物	乳麦		金時豆煮	麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	
昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		キャベツと煮し鶏のおかかトッピング	卵麦		一夜漬(白菜小松菜)	麦		きのこの佃煮	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	114kcal	273kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	156kcal	315kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	9.2g	12.9g
脂質	4.4g	5.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	13.6g	46.6g
ナトリウム	526mg	966mg	ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	529mg	969mg	ナトリウム	449mg	889mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g
★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		赤魚の醤油バター焼き	乳麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		炊き合せ	麦	
スナッパえんどう			オニオンソテー	乳麦		ツナあっさり煮	麦		アスパラ			コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落		ホイコーロー	麦落		さつぱりポテトサラダ	卵乳麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		玉子スパサラダ	卵乳麦	
キャベツサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		★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	197kcal	356kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	303kcal	462kcal
蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	13.2g	16.9g
脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	20.7g	53.7g
ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	958mg	1398mg	ナトリウム	921mg	1361mg	ナトリウム	847mg	1287mg	ナトリウム	861mg	1301mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖のレモンベッパー焼き			大根とつくねの煮物	卵乳麦		ブリのごま焼	麦		焼肉塩炒め	麦か		中華丼の具	麦え	
チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		ひじきと大豆の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		肉入りうの花	乳麦	
さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		なすのトロトロ生姜煮	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦	
春雨の酢の物	麦		★味噌汁	麦		もずくの酢の物	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	355kcal	514kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	205kcal	364kcal
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.7g	15.4g
脂質	22.8g	23.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	18.5g	51.5g
ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	1017mg	1457mg	ナトリウム	968mg	1408mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	34.1g	45.2g
脂質	38.9g	41.0g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	35.1g	37.2g
炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	47.9g	146.9g	炭水化物	41.3g	140.3g	炭水化物	64.7g	163.7g	炭水化物	52.8g	151.8g
ナトリウム	2217mg	3537mg	ナトリウム	2359mg	3679mg	ナトリウム	2502mg	3822mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2278mg	3598mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28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		
五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦	
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		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	
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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
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	蛋白質	2.2g	6.0g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g
ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g
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		
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		スパイシーチキン	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		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	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		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	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	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
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	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.3g	56.7g
ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
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		
白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスバゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	441kcal	963kcal
蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g
脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g
炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g
ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	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。

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