

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20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 目玉焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵 麦 麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)		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	126kcal		392kcal	エネルギー		207kcal	463kcal		エネルギー	150kcal		417kcal	エネルギー		173kcal	429kcal	エネルギー	166kcal	439kcal
	たんぱく質	9.9g		15.7g	たんぱく質		10.2g	15.4g		たんぱく質	11.7g		17.5g	たんぱく質		9.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	18.0g
	脂質	6.2g		7.8g	脂質		10.5g	11.2g		脂質	6.4g		8.0g	脂質		9.9g	10.7g	脂質	7.2g	8.9g
	炭水化物	8.6g		63.5g	炭水化物		18.3g	73.2g		炭水化物	11.4g		66.4g	炭水化物		13.0g	67.9g	炭水化物	14.9g	70.7g
	ナトリウム	541mg		794mg	ナトリウム		803mg	950mg		ナトリウム	539mg		766mg	ナトリウム		716mg	963mg	ナトリウム	617mg	843mg
	食塩相当量	1.4g		2.0g	食塩相当量		2.0g	2.4g		食塩相当量	1.4g		1.9g	食塩相当量		1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g
昼食	★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦 乳 麦 卵 麦 卵 麦	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麴)		乳 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 煮生酢 ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 乳 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン スナッペンえんどう 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜と麴の玉子とじ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳 麦 卵 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	261kcal		520kcal	エネルギー		219kcal	481kcal		エネルギー	235kcal		490kcal	エネルギー		201kcal	465kcal	エネルギー	273kcal	527kcal
	たんぱく質	19.3g		24.5g	たんぱく質		12.9g	18.5g		たんぱく質	16.0g		21.1g	たんぱく質		15.0g	20.6g	たんぱく質	16.3g	21.4g
	脂質	11.9g		13.2g	脂質		11.2g	12.1g		脂質	11.7g		12.5g	脂質		11.4g	12.3g	脂質	17.8g	18.6g
	炭水化物	18.7g		73.1g	炭水化物		16.9g	72.6g		炭水化物	17.3g		71.9g	炭水化物		8.9g	65.0g	炭水化物	11.3g	65.7g
	ナトリウム	688mg		853mg	ナトリウム		726mg	972mg		ナトリウム	470mg		696mg	ナトリウム		710mg	937mg	ナトリウム	626mg	774mg
	食塩相当量	1.7g		2.2g	食塩相当量		1.8g	2.5g		食塩相当量	1.2g		1.8g	食塩相当量		1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g								
夕食	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 乳 麦 麦 麦	★ごはん150g メバルみりん焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麴の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 麦 卵 麦	★ごはん150g 肉井の具 ブロッコリーのペペロンチーノ 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦 麦	★ごはん150g サワラの磯辺焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚げ煮 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)		卵 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット						
	エネルギー	254kcal		521kcal	エネルギー		208kcal	470kcal		エネルギー	250kcal		514kcal	エネルギー		268kcal	522kcal	エネルギー	208kcal	465kcal
	たんぱく質	17.2g		23.1g	たんぱく質		17.1g	22.7g		たんぱく質	12.9g		18.6g	たんぱく質		16.9g	22.0g	たんぱく質	13.1g	18.1g
	脂質	13.3g		14.4g	脂質		9.5g	10.5g		脂質	14.5g		15.4g	脂質		10.0g	10.8g	脂質	7.8g	8.6g
	炭水化物	16.9g		72.8g	炭水化物		11.6g	66.8g		炭水化物	18.5g		74.6g	炭水化物		26.6g	80.8g	炭水化物	22.7g	77.7g
	ナトリウム	863mg		1090mg	ナトリウム		548mg	778mg		ナトリウム	820mg		1047mg	ナトリウム		756mg	904mg	ナトリウム	849mg	1077mg
	食塩相当量	2.2g		2.8g	食塩相当量		1.4g	2.0g		食塩相当量	2.1g		2.7g	食塩相当量		1.9g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.7g
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	641kcal	1433kcal	エネルギー	634kcal	1414kcal	エネルギー	635kcal	1421kcal	エネルギー	642kcal	1416kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal					
	たんぱく質	46.4g	63.3g	たんぱく質	40.2g	56.6g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	41.3g	57.1g	たんぱく質	41.1g	57.5g					
	脂質	31.4g	35.4g	脂質	31.2g	33.8g	脂質	32.6g	35.9g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.8g	36.1g					
	炭水化物	44.2g	209.4g	炭水化物	46.8g	212.6g	炭水化物	47.2g	212.9g	炭水化物	48.5g	213.7g	炭水化物	48.9g	214.1g					
	ナトリウム	2092mg	2737mg	ナトリウム	2077mg	2700mg	ナトリウム	1829mg	2509mg	ナトリウム	2182mg	2804mg	ナトリウム	2092mg	2694mg					
	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.8g					
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1640kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal	エネルギー	836kcal	1622kcal	エネルギー	839kcal	1613kcal	エネルギー	846kcal	1630kcal					
	たんぱく質	52.5g	69.4g	たんぱく質	47.1g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	49.0g	64.8g	たんぱく質	49.0g	65.4g					
	脂質	38.5g	42.5g	脂質	38.2g	40.8g	脂質	39.6g	42.9g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.8g	43.1g					
	炭水化物	76.1g	241.3g	炭水化物	75.7g	241.5g	炭水化物	76.1g	241.8g	炭水化物	76.3g	241.5g	炭水化物	77.1g	242.3g					
	ナトリウム	2166mg	2811mg	ナトリウム	2151mg	2774mg	ナトリウム	1906mg	2586mg	ナトリウム	2258mg	2880mg	ナトリウム	2168mg	2770mg					
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g					
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量							

※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

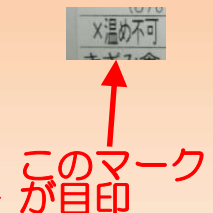


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20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 目玉焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花のおひたし		卵 麦 麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風サラダ		卵麦え 乳麦落 卵	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 キャベツの土佐煮		麦 麦 麦	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 菜の花と人参の白和え		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	617mg	618mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g カレーの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリネ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 煮生酢		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン スナッペンえんどう 白菜と若布の煮物 キャベツの漬物柚子風味		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜と麩の玉子とじ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		乳麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	273kcal	466kcal
	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	17.8g	18.3g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	8.9g	50.8g	炭水化物	11.3g	53.2g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	626mg	627mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g メバルみりん焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉井の具 ブロッコリーのペペロンチーノ 白菜のごま味噌和え		麦 卵乳麦	★ごはん120g サワラの磯辺焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚げ煮 五目春雨の酢の物		麦 麦 卵麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの煮物		卵麦 麦 麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	26.6g	68.5g	炭水化物	22.7g	64.6g
	ナトリウム	863mg	864mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	849mg	850mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	641kcal	1220kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal
	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	48.9g	174.6g
	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2092mg	2095mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	52.5g	62.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	77.1g	202.8g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2168mg	2171mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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

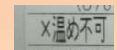


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

1月16日(月)		1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20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 油揚げの玉子とじ 麩とえのきのさっと煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵麦 麦 卵乳	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 野菜のピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 大根と人参のきんぴら たたきごぼう	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜のバジルチーズ焼き レインボー春雨	卵麦 乳 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 小倉金時 青菜のわさび和え	卵麦 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 273kcal	516kcal	エネルギー 277kcal	520kcal	エネルギー 261kcal	504kcal	エネルギー 311kcal	554kcal	エネルギー 290kcal	533kcal
たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 5.3g	9.4g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 4.5g	8.6g	たんぱく質 8.2g	12.3g
脂質 16.9g	17.5g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 11.0g	11.6g	脂質 20.0g	20.6g	脂質 15.5g	16.1g
炭水化物 22.9g	75.7g	炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 31.4g	84.2g	炭水化物 27.4g	80.2g	炭水化物 30.7g	83.5g
ナトリウム 513mg	514mg	ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 695mg	696mg	ナトリウム 590mg	591mg	ナトリウム 423mg	424mg
カリウム 401mg	462mg	カリウム 648mg	709mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 343mg	404mg	カリウム 429mg	490mg
リン 168mg	233mg	リン 108mg	173mg	リン 159mg	224mg	リン 75mg	140mg	リン 134mg	199mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.1g	1.1g
★ごはん150g ビーフカレー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 春雨タンタン さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オニオンソテー 白菜の煮びたし キャロットエッグ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ	麦か 麦 卵	★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 竹輪のごま炒め マッシュサラダ	乳麦 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 353kcal	596kcal	エネルギー 331kcal	574kcal	エネルギー 313kcal	556kcal	エネルギー 323kcal	566kcal	エネルギー 352kcal	595kcal
たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 9.5g	13.6g	たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 13.6g	17.7g
脂質 23.3g	23.9g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 23.6g	23.6g	脂質 22.6g	23.2g	脂質 22.3g	22.9g
炭水化物 28.2g	81.0g	炭水化物 27.5g	80.3g	炭水化物 14.5g	67.3g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 23.4g	76.2g
ナトリウム 801mg	802mg	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 609mg	610mg	ナトリウム 724mg	725mg	ナトリウム 753mg	754mg
カリウム 503mg	564mg	カリウム 543mg	604mg	カリウム 453mg	514mg	カリウム 450mg	511mg	カリウム 310mg	371mg
リン 108mg	173mg	リン 134mg	199mg	リン 163mg	228mg	リン 114mg	179mg	リン 114mg	179mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎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	
★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー 大根と落の出汁煮 スパゲティサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ 人参のレモン煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ ジャガ芋の洋風あんかけ パスタのサラダ	乳 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜炒め レモンかぼちゃ	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ スパソテー 豚バラのすき焼き煮 若芽のごま酢和え	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 347kcal	590kcal	エネルギー 379kcal	622kcal	エネルギー 401kcal	644kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 368kcal	611kcal
たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 8.3g	12.4g
脂質 19.1g	19.7g	脂質 24.3g	24.9g	脂質 23.0g	23.6g	脂質 20.2g	20.8g	脂質 21.7g	22.3g
炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 30.5g	83.3g	炭水化物 35.4g	88.2g	炭水化物 26.1g	78.9g	炭水化物 35.7g	88.5g
ナトリウム 606mg	607mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 537mg	538mg	ナトリウム 681mg	682mg
カリウム 375mg	436mg	カリウム 406mg	467mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 486mg	547mg	カリウム 511mg	572mg
リン 105mg	170mg	リン 130mg	195mg	リン 154mg	219mg	リン 129mg	194mg	リン 129mg	194mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 973kcal	1702kcal	エネルギー 987kcal	1716kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 1010kcal	1739kcal
たんぱく質 27.0g	39.3g	たんぱく質 24.0g	36.3g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 24.3g	36.6g	たんぱく質 30.1g	42.4g
脂質 59.3g	61.1g	脂質 61.1g	62.9g	脂質 57.0g	58.8g	脂質 62.8g	64.6g	脂質 59.6g	61.4g
炭水化物 83.2g	241.6g	炭水化物 86.6g	245.0g	炭水化物 81.3g	239.7g	炭水化物 75.9g	234.3g	炭水化物 89.8g	248.2g
ナトリウム 1920mg	1923mg	ナトリウム 2169mg	2172mg	ナトリウム 2091mg	2094mg	ナトリウム 1851mg	1854mg	ナトリウム 1857mg	1860mg
カリウム 1279mg	1462mg	カリウム 1597mg	1780mg	カリウム 1558mg	1741mg	カリウム 1279mg	1462mg	カリウム 1250mg	1433mg
リン 381mg	576mg	リン 372mg	567mg	リン 476mg	671mg	リン 318mg	513mg	リン 377mg	572mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.7g	4.7g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 1037kcal	1766kcal	エネルギー 1035kcal	1764kcal	エネルギー 1038kcal	1767kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1058kcal	1787kcal
たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 24.4g	36.7g	たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 24.7g	37.0g	たんぱく質 30.5g	42.8g
脂質 59.4g	61.2g	脂質 61.2g	63.0g	脂質 57.1g	58.9g	脂質 62.9g	64.7g	脂質 59.6g	61.4g
炭水化物 98.7g	257.1g	炭水化物 98.1g	256.5g	炭水化物 96.5g	254.9g	炭水化物 91.4g	249.8g	炭水化物 101.3g	259.7g
ナトリウム 1923mg	1926mg	ナトリウム 2172mg	2175mg	ナトリウム 2092mg	2095mg	ナトリウム 1854mg	1857mg	ナトリウム 1860mg	1863mg
カリウム 1339mg	1522mg	カリウム 1653mg	1836mg	カリウム 1615mg	1798mg	カリウム 1339mg	1522mg	カリウム 1306mg	1489mg
リン 388mg	583mg	リン 378mg	573mg	リン 479mg	674mg	リン 325mg	520mg	リン 383mg	578mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.7g	4.7g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 1037kcal	1766kcal	エネルギー 1035kcal	1764kcal	エネルギー 1038kcal	1767kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1058kcal	1787kcal
たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 24.4g	36.7g	たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 24.7g	37.0g	たんぱく質 30.5g	42.8g
脂質 59.4g	61.2g	脂質 61.2g	63.0g	脂質 57.1g	58.9g	脂質 62.9g	64.7g	脂質 59.6g	61.4g
炭水化物 98.7g	257.1g	炭水化物 98.1g	256.5g	炭水化物 96.5g	254.9g	炭水化物 91.4g	249.8g	炭水化物 101.3g	259.7g
ナトリウム 1923mg	1926mg	ナトリウム 2172mg	2175mg	ナトリウム 2092mg	2095mg	ナトリウム 1854mg	1857mg	ナトリウム 1860mg	1863mg
カリウム 1339mg	1522mg	カリウム 1653mg	1836mg	カリウム 1615mg	1798mg	カリウム 1339mg	1522mg	カリウム 1306mg	1489mg
リン 388mg	583mg	リン 378mg	573mg	リン 479mg	674mg	リン 325mg	520mg	リン 383mg	578mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.7g	4.7g

※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

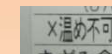


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

1月16日(月)		1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20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 豚肉としめじの生姜炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	麦 麦 卵	★ごはん180g 豆腐ステーキ さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 卵 麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪の五色きんぴら 白菜のおかかポン酢和え	麦 卵 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵 麦 麦落	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 麩と豚肉のチャンプルー パンパンジーサラダ	卵 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	181kcal	471kcal	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.9g	13.6g
炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	15.4g	78.3g
ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	586mg	587mg
カリウム	423mg	495mg	カリウム	247mg	319mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	344mg	416mg
リン	169mg	246mg	リン	84mg	161mg	リン	147mg	224mg	リン	151mg	228mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	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
★ごはん180g サワラの幽庵焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳 麦 麦 卵	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	卵 乳 乳 卵	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 豚バラのすき焼き煮 マカロニマリネサラダ	乳 麦 麦 卵	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳 卵	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナッペンとう カリフラワーの煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵 麦 卵		
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	297kcal	587kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.6g	18.5g
脂質	17.0g	17.7g	脂質	24.1g	24.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	20.6g	21.3g
炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	12.3g	75.2g
ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	573mg	574mg
カリウム	670mg	742mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	390mg	462mg
リン	174mg	251mg	リン	164mg	241mg	リン	164mg	241mg	リン	174mg	251mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナッペンとう スパゲティイタリアン 菜の花としらすのおひたし	乳 卵	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み かりふらのピーナツ味噌和え	麦 麦落	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 乳 乳	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え	卵 乳 乳	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	麦落 麦 卵		
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	290kcal	580kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	18.8g	23.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g
脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.8g	17.5g
炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	22.5g	85.4g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	850mg	851mg
カリウム	352mg	424mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	630mg	702mg	カリウム	500mg	572mg
リン	158mg	235mg	リン	206mg	283mg	リン	101mg	178mg	リン	184mg	261mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット
エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g
脂質	41.4g	43.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	43.6g	45.7g
炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	49.7g	238.4g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	66.0g	254.7g
ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2138mg	2141mg
カリウム	1445mg	1661mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1591mg	1807mg
リン	501mg	732mg	リン	454mg	685mg	リン	412mg	643mg	リン	500mg	731mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	896kcal	1766kcal	合計(間食込)	エネルギー	881kcal	1751kcal	合計(間食込)	エネルギー	892kcal	1762kcal
たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	96.9g	285.6g
ナトリウム	1727mg	1730mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2144mg	2147mg
カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1711mg	1927mg
リン	515mg	746mg	リン	466mg	697mg	リン	418mg	649mg	リン	514mg	745mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

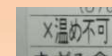


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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（やわらか普通食）

1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 マセドアンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	128kcal	400kcal	エネルギー	179kcal	446kcal	エネルギー	147kcal	412kcal	エネルギー	97kcal	368kcal
蛋白質	8.0g	13.6g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	4.8g	10.5g	蛋白質	6.8g	12.6g
脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	3.5g	4.4g
炭水化物	16.2g	72.7g	炭水化物	10.5g	68.1g	炭水化物	10.0g	66.5g	炭水化物	13.3g	69.6g	炭水化物	10.8g	68.1g
ナトリウム	577mg	1020mg	ナトリウム	494mg	936mg	ナトリウム	487mg	931mg	ナトリウム	668mg	1156mg	ナトリウム	582mg	1024mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★大根めし かれい塩焼 ミックスソテー ナスと麩の炒め煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ オクラのペペロンチーノ ジャガイモのそぼろ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 鶏肉とごぼうの味噌煮込み フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	241kcal	541kcal		265kcal	542kcal	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	577kcal	エネルギー	202kcal	474kcal
蛋白質	17.1g	24.4g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	9.4g	15.6g	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	15.9g	22.1g
脂 質	11.1g	12.8g	脂 質	14.3g	16.0g	脂 質	13.4g	14.4g	脂 質	16.5g	17.4g	脂 質	7.4g	8.4g
炭水化物	17.4g	78.2g	炭水化物	26.8g	83.3g	炭水化物	28.9g	86.5g	炭水化物	24.9g	81.1g	炭水化物	18.5g	75.7g
ナトリウム	764mg	1651mg	ナトリウム	554mg	996mg	ナトリウム	1095mg	1537mg	ナトリウム	704mg	1146mg	ナトリウム	998mg	1439mg
食塩相当量	1.9g	4.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g
★やわらかごはん180g ホイコーロー 厚揚げと大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ オニオンソテー イカとじゃが芋の煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルみりん焼 竹輪の辛子炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん ジャーマンポテト マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	257kcal	526kcal	エネルギー	193kcal	466kcal	エネルギー	202kcal	479kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	337kcal	604kcal
蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	12.4g	18.6g	蛋白質	12.8g	19.2g	蛋白質	16.2g	21.8g	蛋白質	9.2g	15.1g
脂 質	16.1g	17.1g	脂 質	10.1g	11.1g	脂 質	4.8g	6.5g	脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	19.1g	20.0g
炭水化物	17.5g	74.2g	炭水化物	12.9g	70.2g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	30.7g	87.4g
ナトリウム	713mg	1183mg	ナトリウム	836mg	1278mg	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	616mg	1060mg	ナトリウム	825mg	1267mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	651kcal	1487kcal	エネルギー	586kcal	1408kcal	エネルギー	654kcal	1472kcal	エネルギー	659kcal	1457kcal	エネルギー	636kcal	1446kcal
蛋白質	35.0g	54.0g	蛋白質	29.5g	47.9g	蛋白質	28.2g	46.7g	蛋白質	36.2g	53.2g	蛋白質	31.9g	49.8g
脂 質	34.2g	37.8g	脂 質	30.1g	33.7g	脂 質	30.4g	34.0g	脂 質	33.7g	36.4g	脂 質	30.0g	32.8g
炭水化物	51.1g	225.1g	炭水化物	50.2g	221.6g	炭水化物	63.7g	234.2g	炭水化物	51.9g	220.8g	炭水化物	60.0g	231.2g
ナトリウム	2054mg	3854mg	ナトリウム	1884mg	3210mg	ナトリウム	2487mg	3816mg	ナトリウム	1988mg	3362mg	ナトリウム	2405mg	3730mg
食塩相当量	5.2g	9.8g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g

お食事の作り方



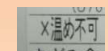
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（刻み食）

1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 マセドアンサラダ ★味噌汁			★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	153kcal	312kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	97kcal	256kcal
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.5g
脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	3.5g	4.2g
炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	10.8g	43.8g
ナトリウム	577mg	1017mg	ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	487mg	927mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	582mg	1022mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g かれい塩焼 ミックスソー ナスと麩の炒め煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁			★全粥240g ハムカツ オクラのペペロンチーノ ジャガイモのそぼろ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g ちらし寿司の具 鶏肉とごぼうの味噌煮込み フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g チキンピカタ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	202kcal	361kcal
蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	15.9g	19.6g
脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	14.3g	15.0g	脂 質	13.4g	14.1g	脂 質	16.5g	17.2g	脂 質	7.4g	8.1g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	18.5g	51.5g
ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	554mg	994mg	ナトリウム	1095mg	1535mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	998mg	1438mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g
★全粥240g ホイコーロー 厚揚げと大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ オニオンソー イカとじゃが芋の煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★全粥240g メバルみりん焼 竹輪の辛子炒め 豆腐のあつさりカレー煮込み キャベツと芽萵のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん ジャーマンポテト マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	337kcal	496kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	9.2g	12.9g
脂 質	16.1g	16.8g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	9.1g	9.8g	脂 質	19.1g	19.8g
炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	30.7g	63.7g
ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	825mg	1265mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	651kcal	1128kcal	エネルギー	586kcal	1063kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	636kcal	1113kcal

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（ムース食）

1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)						
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン				
★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物ムース ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦

★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。



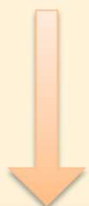
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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事があります
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります