

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月9日(月)			1月10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13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 千草焼き 白花豆煮 五色煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)		卵 麦 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 豚肉とごぼうの煮物 切干大根のコンソメ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜のスープ煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)		乳麦 乳麦 乳麦落	★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	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきの具だくさん煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		卵麦 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	141kcal	402kcal	エネルギー	222kcal	478kcal	エネルギー	123kcal	391kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	177kcal	439kcal
	たんぱく質	7.4g	12.8g	たんぱく質	13.0g	18.2g	たんぱく質	8.7g	14.7g	たんぱく質	7.6g	13.4g	たんぱく質	11.5g	17.2g
	脂質	2.0g	3.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	6.6g	8.2g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	8.2g	9.1g
	炭水化物	24.6g	79.7g	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	8.5g	63.6g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	14.4g	70.1g
	ナトリウム	475mg	703mg	ナトリウム	657mg	804mg	ナトリウム	567mg	796mg	ナトリウム	734mg	987mg	ナトリウム	629mg	855mg
	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g
★ごはん150g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 油揚げと菜の花の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		麦 麦か 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 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け ★味噌汁(豆腐・なめこ)		乳麦 麦	★ごはん150g イカと厚揚げのチリソース煮 牛肉とひじきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(豆腐・白菜)		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 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ッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		乳麦 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	270kcal	529kcal	エネルギー	218kcal	478kcal	エネルギー	249kcal	510kcal	エネルギー	253kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	
たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.9g	たんぱく質	17.0g	22.4g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	19.4g	25.2g	
脂質	17.1g	18.4g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	12.1g	13.4g	脂質	12.7g	14.3g	
炭水化物	12.4g	66.6g	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	15.7g	70.8g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	
ナトリウム	570mg	735mg	ナトリウム	777mg	1031mg	ナトリウム	805mg	1033mg	ナトリウム	794mg	959mg	ナトリウム	906mg	1133mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)		乳麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 青菜の玉子炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁(巻麴・白菜)		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 豆腐としめじのとろみ煮 ごぼう大豆 ★味噌汁(若芽・しめじ)		麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 スナッパえんどう 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・巻麴)		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(椎茸・豆腐)		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	238kcal	504kcal	エネルギー	176kcal	439kcal	エネルギー	234kcal	489kcal	エネルギー	197kcal	464kcal	エネルギー	198kcal	452kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	11.3g	16.9g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	16.4g	22.3g	たんぱく質	9.5g	14.6g
	脂質	11.7g	13.3g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	6.9g	8.0g	脂質	9.1g	9.9g
	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	15.0g	70.8g	炭水化物	17.9g	72.7g	炭水化物	17.9g	73.8g	炭水化物	19.4g	73.8g
	ナトリウム	892mg	1138mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	715mg	961mg	ナトリウム	565mg	792mg	ナトリウム	664mg	812mg
	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	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	649kcal	1435kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	606kcal	1390kcal	エネルギー	625kcal	1417kcal	エネルギー	639kcal	1422kcal
	たんぱく質	40.2g	56.6g	たんぱく質	39.8g	56.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.7g	57.6g	たんぱく質	40.4g	57.0g
	脂質	30.8g	34.7g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	28.3g	32.3g	脂質	30.0g	33.3g
	炭水化物	53.8g	218.0g	炭水化物	45.6g	211.3g	炭水化物	42.1g	207.1g	炭水化物	51.0g	216.2g	炭水化物	49.7g	214.8g
	ナトリウム	1937mg	2576mg	ナトリウム	2157mg	2785mg	ナトリウム	2087mg	2790mg	ナトリウム	2093mg	2738mg	ナトリウム	2199mg	2800mg
	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1636kcal	エネルギー	813kcal	1592kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	823kcal	1615kcal	エネルギー	836kcal	1619kcal
	たんぱく質	47.6g	64.0g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	64.5g	たんぱく質	48.1g	64.7g
	脂質	37.8g	41.7g	脂質	38.3g	40.9g	脂質	37.4g	40.8g	脂質	35.3g	39.3g	脂質	37.0g	40.3g
	炭水化物	82.7g	246.9g	炭水化物	73.4g	239.1g	炭水化物	74.0g	239.0g	炭水化物	79.9g	245.1g	炭水化物	77.5g	242.6g
	ナトリウム	2014mg	2653mg	ナトリウム	2233mg	2861mg	ナトリウム	2161mg	2864mg	ナトリウム	2167mg	2812mg	ナトリウム	2275mg	2876mg
	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	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

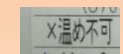


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)			1月10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13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	
朝食	★ごはん120g 千草焼き 白花豆煮 五色煮	卵 麦 麦	★ごはん120g 肉豆腐煮 豚肉とごぼうの煮物 切干大根のコンソメ炒め	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜のスープ煮 コンニャクの辛味炒め	乳麦 乳麦 乳麦落	★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) ひじきの具だくさん煮 バンバンジーサラダ	卵麦 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	141kcal	334kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	123kcal	316kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	2.0g	2.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	8.2g	8.7g
	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	8.5g	50.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.4g	56.3g
	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	629mg	630mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 油揚げと菜の花の煮物 蒸し鶏の炒め物	麦 麦か 麦 卵乳麦	★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け	乳麦 麦	★ごはん120g イカと厚揚げのチリソース煮 牛肉とひじきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物	卵乳麦 麦 乳麦	★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ッツ味噌和え	乳麦 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	270kcal	463kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	264kcal	457kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g
	脂質	17.1g	17.6g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	906mg	907mg
食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物	乳麦 卵乳麦	★ごはん120g カレーのおろし和え 青菜の玉子炒め 根菜の柚子マリネ	麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 豆腐としめじのとろみ煮 ごぼう大豆	麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 スナッパえんどう 白菜と挽肉の旨煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め 大根の甘酢漬け	乳麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.4g	61.3g
	ナトリウム	892mg	893mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	664mg	665mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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			
	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	49.7g	175.4g
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	77.5g	203.2g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2275mg	2278mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

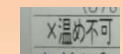


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)			1月10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13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 豆腐のツナあんかけ ごま風味炒め ジャーマンポテト	麦 麦 乳麦	★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 がんもどきの含め煮 さつま芋のレモン煮 切干大根煮	麦 麦 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					
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	237kcal	480kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	5.2g	5.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.7g	71.5g
	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	521mg	582mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	331mg	392mg
	リン	112mg	177mg	リン	106mg	171mg	リン	118mg	183mg	リン	117mg	182mg	リン	95mg	160mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 ナスの挽肉炒め	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め スイートパンプ 人参の炒り煮	麦落 麦	★ごはん150g チキンクリームシチュー 里芋のかに風あんかけ 竹輪の五色きんぴら	乳麦 卵麦か 卵乳麦	★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 キャベツとベーコンの和え物	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	309kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	50.5g	103.3g
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	613mg	674mg	カリウム	584mg	645mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	110mg	175mg	リン	127mg	192mg	リン	193mg	258mg	リン	111mg	176mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g ハッシュドポーク 枝豆とコーンのバター風味 野菜かき揚げ	乳 乳麦 麦	★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 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ナスと麩の炒め煮 豚バラチンジャオ	卵乳麦 乳麦落 麦か	★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 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー ナスの炒り煮 明太ポテトサラダ	麦 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	382kcal	625kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	14.7g	18.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.8g	27.4g
	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	550mg	551mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	512mg	573mg
	リン	168mg	233mg	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	124mg	189mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.4g	251.8g
	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	1769mg	1772mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1470mg	1653mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1326mg	1509mg
	リン	390mg	585mg	リン	399mg	594mg	リン	441mg	636mg	リン	352mg	547mg	リン	363mg	558mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.7g	38.0g
脂質		58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	55.5g	57.3g
炭水化物		97.8g	256.2g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	104.9g	263.3g
ナトリウム		1654mg	1657mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	2100mg	2103mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
カリウム		1567mg	1750mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1382mg	1565mg
リン		397mg	592mg	リン	402mg	597mg	リン	448mg	643mg	リン	355mg	550mg	リン	369mg	564mg

※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

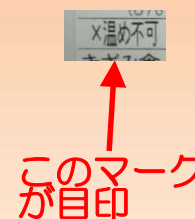


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13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				
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 金時豆煮 根菜の柚子マリネ	卵乳麦 麦	★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 人参しりしり 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 大豆とごぼうの煮物 パインキャロットラペ	卵 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 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 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	183kcal	473kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	301kcal	591kcal			
	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.7g	11.6g			
	脂質	3.4g	4.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	20.0g	20.7g			
	炭水化物	31.0g	93.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	23.6g	86.5g			
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	609mg	610mg			
	カリウム	468mg	540mg	カリウム	394mg	466mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	559mg	631mg			
リン	123mg	200mg	リン	156mg	233mg	リン	102mg	179mg	リン	105mg	182mg				
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 白身魚のムニエル 油揚げの玉子とじ なすの中華風南蛮漬け	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 塩ダレポーク 白菜と人参の炒め煮 春雨と鶏肉の炒め煮	麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ スパンソー 牛肉とひじきの炒め煮 切干大根煮	麦 乳麦 麦 麦 麦	★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 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 乳麦 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	305kcal	595kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	224kcal	514kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	20.4g	21.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	441mg	513mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	276mg	348mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	498mg	570mg
リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	129mg	206mg	リン	205mg	282mg	リン	194mg	271mg	
食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き バジルスパ カボチャとひき肉のトマト煮込み 法蓮草ソテー	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g カレーのカレー焼 オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 竹輪のごま炒め	乳麦 卵麦 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 ナスの油炒め	麦か 乳麦 麦	★ごはん180g ほつて塩焼 ビーマンソテー じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 春雨のサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て スナッペンどう 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 卵乳麦 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	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	14.6g	77.5g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	822mg	823mg
	カリウム	674mg	746mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	713mg	785mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	449mg	521mg
リン	115mg	192mg	リン	198mg	275mg	リン	214mg	291mg	リン	171mg	248mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	54.5g	243.2g
	ナトリウム	1695mg	1698mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1506mg	1722mg
	リン	420mg	651mg	リン	507mg	738mg	リン	526mg	757mg	リン	478mg	709mg	リン	471mg	702mg
食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	41.7g	43.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	99.6g	288.3g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	85.4g	274.1g
	ナトリウム	1697mg	1700mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1793mg	1796mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2140mg	2143mg
	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1626mg	1842mg
	リン	426mg	657mg	リン	521mg	752mg	リン	538mg	769mg	リン	484mg	715mg	リン	485mg	716mg
	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	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

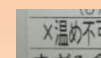


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)			1月10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13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 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜ときのこの煮物 ひじきとさつま揚げの煮物 ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g クラムチャウダー きんぴら チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 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 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 焼豆腐の含め煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	144kcal	416kcal	エネルギー	169kcal	440kcal	エネルギー	123kcal	397kcal	エネルギー	116kcal	386kcal	エネルギー	105kcal	372kcal
蛋白質	5.6g	11.8g	蛋白質	5.3g	11.3g	蛋白質	7.0g	13.6g	蛋白質	4.3g	10.2g	蛋白質	5.7g	11.5g
脂 質	8.5g	9.5g	脂 質	10.0g	11.0g	脂 質	4.1g	5.7g	脂 質	6.2g	7.1g	脂 質	2.6g	3.5g
炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	15.6g	72.5g	炭水化物	14.8g	70.8g	炭水化物	11.1g	68.3g	炭水化物	15.0g	71.7g
ナトリウム	700mg	1141mg	ナトリウム	568mg	1011mg	ナトリウム	456mg	917mg	ナトリウム	377mg	818mg	ナトリウム	762mg	1204mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★やわらかごはん180g お魚ザンギ 人参のレモン煮 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーとウインナーのカレー炒め ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		麦落 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 白花豆煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 キャベツの麻婆あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦落 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ ひじきとベーコンの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	218kcal	482kcal		213kcal	487kcal	エネルギー	250kcal	522kcal	エネルギー	301kcal	567kcal	エネルギー	228kcal	506kcal
蛋白質	11.1g	16.6g	蛋白質	12.1g	18.7g	蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	6.6g	13.2g
脂 質	10.6g	11.5g	脂 質	9.1g	10.7g	脂 質	9.5g	10.5g	脂 質	18.7g	19.6g	脂 質	12.8g	14.5g
炭水化物	19.1g	74.9g	炭水化物	21.3g	77.3g	炭水化物	25.7g	82.7g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	21.9g	78.5g
ナトリウム	835mg	1278mg	ナトリウム	991mg	1432mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	743mg	1205mg	ナトリウム	778mg	1222mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オニオンソテー れんこんと人参の甘露煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 うま塩キャベツ 鶏肉と冬野菜の味噌煮 五目うの花 ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 切干大根と豚肉の炒め物 ナポリタンポテト ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 蕪のとろとろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 塩枝豆 豚肉の柳川煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	246kcal	520kcal	エネルギー	231kcal	503kcal	エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	227kcal	504kcal	エネルギー	301kcal	574kcal
蛋白質	13.7g	20.3g	蛋白質	19.2g	25.3g	蛋白質	9.6g	15.7g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	18.5g	24.7g
脂 質	10.9g	12.5g	脂 質	10.0g	11.0g	脂 質	17.1g	18.1g	脂 質	11.1g	12.8g	脂 質	18.6g	19.6g
炭水化物	19.2g	75.2g	炭水化物	15.8g	72.8g	炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	13.6g	70.8g
ナトリウム	635mg	1096mg	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	820mg	1261mg	ナトリウム	895mg	1337mg	ナトリウム	818mg	1261mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	608kcal	1418kcal	エネルギー	613kcal	1430kcal	エネルギー	655kcal	1473kcal	エネルギー	644kcal	1457kcal	エネルギー	634kcal	1452kcal
蛋白質	30.4g	48.7g	蛋白質	36.6g	55.3g	蛋白質	31.6g	50.4g	蛋白質	27.9g	45.8g	蛋白質	30.8g	49.4g
脂 質	30.0g	33.5g	脂 質	29.1g	32.7g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	36.0g	39.5g	脂 質	34.0g	37.6g
炭水化物	49.2g	218.2g	炭水化物	52.7g	222.6g	炭水化物	61.5g	231.7g	炭水化物	51.0g	221.1g	炭水化物	50.5g	221.0g
ナトリウム	2170mg	3515mg	ナトリウム	2336mg	3661mg	ナトリウム	1850mg	3193mg	ナトリウム	2015mg	3360mg	ナトリウム	2358mg	3687mg
食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g

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9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)						
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝	食	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜ときのこの煮物 ひじきとさつま揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g クラムチャウダー きんぴら チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 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	★全粥240g 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	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦落 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 144kcal 5.6g 8.5g 10.9g 700mg 1.8g	フルセット 303kcal 9.3g 9.2g 43.9g 1140mg 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 169kcal 5.3g 10.0g 15.6g 568mg 1.4g	フルセット 328kcal 9.0g 10.7g 48.6g 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 123kcal 7.0g 4.1g 14.8g 456mg 1.2g	フルセット 282kcal 10.7g 4.8g 47.8g 896mg 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 116kcal 4.3g 6.2g 11.1g 377mg 1.0g	フルセット 275kcal 8.0g 6.9g 44.1g 817mg 2.1g	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 105kcal 5.7g 2.6g 15.0g 762mg 1.9g	フルセット 264kcal 9.4g 3.3g 48.0g 1202mg 3.1g
昼	食	★全粥240g お魚ザンギ 人参のレモン煮 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーとウインナーのカレー炒め ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	麦落 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 白花豆煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g さば梅煮 キャベツの麻婆あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦落 卵麦か 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ ひじきとベーコンの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 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 218kcal 11.1g 10.6g 19.1g 835mg 2.1g	フルセット 377kcal 14.8g 11.3g 52.1g 1275mg 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 213kcal 12.1g 9.1g 21.3g 991mg 2.5g	フルセット 372kcal 15.8g 9.8g 54.3g 1431mg 3.6g	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 250kcal 15.0g 9.5g 25.7g 574mg 1.5g	フルセット 409kcal 18.7g 10.2g 58.7g 1014mg 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 301kcal 11.9g 18.7g 19.9g 743mg 1.9g	フルセット 460kcal 15.6g 19.4g 52.9g 1183mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 228kcal 6.6g 12.8g 21.9g 778mg 2.0g	フルセット 387kcal 10.3g 13.5g 54.9g 1218mg 3.1g
夕	食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き オニオンソテー れんこんと人参の甘露煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ほっけみりん焼 うま塩キャベツ 鶏肉と冬野菜の味噌煮 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 切干大根と豚肉の炒め物 ナポリタンポテト ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ハッシュドポーク 蕪ののり煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 塩枝豆 豚肉の柳川煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦					
		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 246kcal 13.7g 10.9g 19.2g 635mg 1.6g	フルセット 405kcal 17.4g 11.6g 52.2g 1075mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 19.2g 10.0g 15.8g 777mg 2.0g	フルセット 390kcal 22.9g 10.7g 48.8g 1217mg 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 282kcal 9.6g 17.1g 21.0g 820mg 2.1g	フルセット 441kcal 13.3g 17.8g 54.0g 1260mg 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 227kcal 11.7g 11.1g 20.0g 895mg 2.3g	フルセット 386kcal 15.4g 11.8g 53.0g 1335mg 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 301kcal 18.5g 18.6g 13.6g 818mg 2.1g	フルセット 460kcal 22.2g 19.3g 46.6g 1258mg 3.2g
合 計		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 608kcal 30.4g 30.0g 49.2g 2170mg 5.5g	フルセット 1085kcal 41.5g 32.1g 148.2g 3490mg 8.8g	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 613kcal 36.6g 29.1g 52.7g 2336mg 5.9g	フルセット 1090kcal 47.7g 31.2g 151.7g 3656mg 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 655kcal 31.6g 30.7g 61.5g 1850mg 4.8g	フルセット 1132kcal 42.7g 32.8g 160.5g 3170mg 8.1g	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 644kcal 27.9g 36.0g 51.0g 2015mg 5.2g	フルセット 1121kcal 39.0g 38.1g 150.0g 3335mg 8.5g	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 634kcal 30.8g 34.0g 50.5g 2358mg 6.0g	フルセット 1111kcal 41.9g 36.1g 149.5g 3678mg 9.4g

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

お食事の作り方



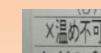
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- 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（ムース食）

1月9日(月)			1月10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13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 きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		
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	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
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	蛋白質	2.1g	5.9g
脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	4.3g	5.0g
炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g
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	ナトリウム	571mg	1094mg
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	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
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	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g	6.8g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g
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	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg
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	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.8g	6.5g
炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g
ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
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	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal
蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g
脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.8g	22.9g	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.8g	25.9g	脂 質	16.2g	18.3g
炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g
ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg
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	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g

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。
 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。



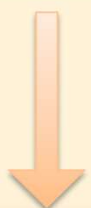
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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