

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6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 筑前煮 菜の花のツナ炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵乳麦か 麦	★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 中華うま煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 乳麦 卵乳麦か 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 イカと白菜の中華煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 乳麦か 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 油揚げの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 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 フ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 麦え	
	エネルギー	166kcal	428kcal	161kcal	420kcal	140kcal	394kcal	166kcal	420kcal	167kcal	427kcal
	たんぱく質	10.7g	16.3g	10.2g	15.4g	9.5g	14.6g	12.1g	17.2g	7.6g	13.1g
	脂質	6.6g	7.5g	7.3g	8.6g	5.7g	6.5g	6.7g	7.5g	7.7g	8.7g
	炭水化物	17.4g	72.9g	13.6g	68.0g	13.4g	67.8g	14.8g	69.0g	17.5g	72.5g
	ナトリウム	678mg	904mg	691mg	856mg	558mg	706mg	610mg	758mg	740mg	967mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	1.4g	1.8g	1.6g	1.9g	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g ブリの塩焼 ピーマンのおかか和え 豚肉と大根の煮物 麩の野菜あんかけ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦	★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 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ キャベツソテー ひじきと大豆の煮物 ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンのおかか和え さつま揚げの味噌炒め 法蓮草ソテー ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵麦落 乳麦 麦	
	エネルギー	251kcal	505kcal	242kcal	497kcal	220kcal	477kcal	202kcal	469kcal	205kcal	461kcal
	たんぱく質	18.0g	23.1g	17.9g	22.9g	15.8g	20.8g	14.6g	20.4g	14.2g	19.4g
	脂質	13.5g	14.3g	12.4g	13.2g	10.6g	11.4g	8.9g	10.5g	9.5g	10.2g
	炭水化物	11.1g	65.5g	16.1g	70.7g	14.3g	69.3g	16.3g	71.3g	15.4g	70.3g
	ナトリウム	537mg	705mg	556mg	785mg	787mg	1015mg	615mg	842mg	827mg	974mg
食塩相当量	1.4g	1.8g	1.4g	2.0g	2.0g	2.6g	1.6g	2.1g	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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		
	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 フロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦え 麦 卵麦	★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 ポークジンジャー 鶏肉の青じそ南蛮 大根と蒔の出汁煮 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 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 乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め インゲンの生姜炒め ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦	
夕食	エネルギー	215kcal	470kcal	217kcal	483kcal	262kcal	526kcal	248kcal	505kcal	255kcal	517kcal
	たんぱく質	14.3g	19.3g	14.8g	20.7g	16.1g	21.7g	17.4g	22.6g	19.2g	24.8g
	脂質	9.2g	10.0g	10.3g	11.9g	13.8g	14.7g	13.0g	13.8g	13.2g	14.1g
	炭水化物	19.5g	74.2g	15.4g	70.3g	17.1g	73.2g	13.4g	68.6g	13.2g	68.9g
	ナトリウム	870mg	1131mg	714mg	940mg	844mg	1071mg	600mg	847mg	661mg	907mg
	食塩相当量	2.2g	2.9g	1.8g	2.4g	2.1g	2.7g	1.5g	2.2g	1.7g	2.3g
合計	エネルギー	632kcal	1403kcal	620kcal	1400kcal	622kcal	1397kcal	616kcal	1394kcal	627kcal	1405kcal
	たんぱく質	43.0g	58.7g	42.9g	59.0g	41.4g	57.1g	44.1g	60.2g	41.0g	57.3g
	脂質	29.3g	31.8g	30.0g	33.7g	30.1g	32.6g	28.6g	31.8g	30.4g	33.0g
	炭水化物	48.0g	212.6g	45.1g	209.0g	44.8g	210.3g	44.5g	208.9g	46.1g	211.7g
	ナトリウム	2085mg	2740mg	1961mg	2581mg	2189mg	2792mg	1825mg	2447mg	2228mg	2848mg
	食塩相当量	5.3g	7.0g	5.0g	6.6g	5.5g	7.1g	4.7g	6.2g	5.7g	7.3g
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1604kcal	827kcal	1607kcal	820kcal	1595kcal	813kcal	1591kcal	834kcal	1612kcal
	たんぱく質	50.4g	66.1g	49.0g	65.1g	48.3g	64.0g	51.8g	67.9g	47.1g	63.4g
	脂質	36.3g	38.8g	37.1g	40.8g	37.1g	39.6g	35.6g	38.8g	37.5g	40.1g
	炭水化物	76.9g	241.5g	77.0g	240.9g	73.7g	239.2g	72.3g	236.7g	78.0g	243.6g
	ナトリウム	2162mg	2817mg	2035mg	2655mg	2263mg	2866mg	1901mg	2523mg	2302mg	2922mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	5.2g	6.8g	5.7g	7.3g	4.9g	6.4g	5.9g	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

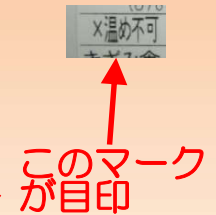


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6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 筑前煮 菜の花のツナ炒め 大根の甘酢漬け	麦 卵乳麦か	★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 中華うま煮	乳麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん120g 厚焼玉子 イカと白菜の中華煮 キャベツの土佐煮	卵麦 乳麦か 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 油揚げの玉子とじ	卵乳麦 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 フロッコリーとエビのチリソース	卵麦 麦 麦え					
	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	166kcal	359kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.6g	10.9g
	脂質	6.6g	7.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	5.7g	6.2g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	7.7g	8.2g
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	740mg	741mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g ブリの塩焼 ピーマンのおかか和え 豚肉と大根の煮物 麩の野菜あんかけ	麦 麦	★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 麩とえのきのさっと煮	麦 乳麦か 麦	★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ キャベツソテー ひじきと大豆の煮物 ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンのおかか和え さつま揚げの味噌炒め 法蓮草ソテー	麦 卵麦落 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	251kcal	444kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g
	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.5g	10.0g
	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.4g	57.3g
ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	827mg	828mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 フロッコリーの玉子とじ	卵麦え 麦 卵麦	★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 ポークジンジャー 鶏肉の青じそ南蛮 大根と落の出汁煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 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 卵麦か	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め インゲンの生姜炒め	麦 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	215kcal	408kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	19.2g	22.5g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	13.2g	13.7g
	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	661mg	662mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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					
	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.1g	171.8g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	51.8g	61.7g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	73.7g	199.4g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2302mg	2305mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

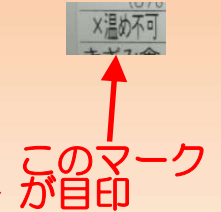


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6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 寄せ豆腐のうすあん スパトマト炒め 切干大根のカレーきんぴら	卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 野菜入りトマトピーズ きんぴら パインキャロットラペ	乳麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 麩の野菜あんかけ 春雨としめじの炒め物	卵乳 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 乳麦 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	262kcal	505kcal	エネルギー	199kcal	442kcal	エネルギー	191kcal	434kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	9.9g	14.0g	
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	10.2g	10.8g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	13.1g	13.7g	
	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.9g	84.7g	
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	804mg	805mg	
	カリウム	201mg	262mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	237mg	298mg	カリウム	448mg	509mg	
	リン	61mg	126mg	リン	86mg	151mg	リン	76mg	141mg	リン	122mg	187mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 乳麦 麦 麦	★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 麦 卵麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポテトコロッケ ミックスソテー 麩とえのきのさつと煮 ナスの油炒め	卵乳麦 乳麦 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 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	398kcal	641kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	15.3g	19.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.6g	24.2g	
	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	35.9g	88.7g	
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	696mg	697mg	
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	460mg	521mg	
	リン	121mg	186mg	リン	158mg	223mg	リン	197mg	262mg	リン	123mg	188mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 さつま芋のコンソメ煮 中華うま煮炒め	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 野菜の味噌煮込み 豚肉ときのこのペペロンチーノ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 人参のレンコン煮 かぼちゃのゴマ煮 マカロニと法蓮草のソテー	乳麦 乳麦 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ヒージョ	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 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	319kcal	562kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	20.2g	20.8g	
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	47.3g	100.1g	炭水化物	21.5g	74.3g	
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	782mg	783mg	
	カリウム	575mg	636mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	668mg	729mg	カリウム	586mg	647mg	
	リン	141mg	206mg	リン	164mg	229mg	リン	178mg	243mg	リン	176mg	241mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.9g	58.7g	
	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	89.3g	247.7g	
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	
	カリウム	1399mg	1582mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1494mg	1677mg	
	リン	323mg	518mg	リン	408mg	603mg	リン	451mg	646mg	リン	421mg	616mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
		たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質		55.7g	57.5g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	57.0g	58.8g	
炭水化物		105.0g	263.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	
ナトリウム		1984mg	1987mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	2285mg	2288mg	
カリウム		1459mg	1642mg	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1550mg	1733mg	
リン		330mg	525mg	リン	414mg	609mg	リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

お食事の作り方

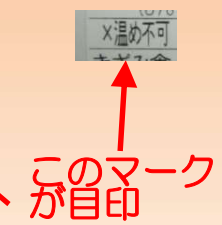


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6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 豆腐ステーキ 鶏ごぼう カリフラワーの甘酢漬け	卵 麦	★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 肉団子の玉ねぎあん 白菜の中華そばろ煮 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦 卵麦 卵麦	★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 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	199kcal	489kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	158kcal	448kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	8.4g	13.3g
昼食	★ごはん180g ポークチャップ 野菜炒め ナスの挽肉炒め	乳 卵麦 乳麦	★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 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさつと煮 ひじきとベーコンの煮物	卵麦 麦 卵乳麦	★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 麦 卵乳麦	★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 卵乳麦 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	321kcal	611kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
	★ごはん180g ブリの西京焼 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 しめじのバター醤油パスタ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参のレモン煮 大豆と椎茸の煮物 白菜の煮びたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g サワラの磯辺焼 塩枝豆 きんぴられんこん ジャーマンポテト	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 きのこのソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニと法蓮草のソテー	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	卵乳麦 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	277kcal	567kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
夕食	★ごはん180g エビと鶏肉の炒め物 ほうろく煮 豆腐ステーキ 鶏ごぼう カリフラワーの甘酢漬け	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参のレモン煮 大豆と椎茸の煮物 白菜の煮びたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g サワラの磯辺焼 塩枝豆 きんぴられんこん ジャーマンポテト	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 きのこのソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニと法蓮草のソテー	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	卵乳麦 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	277kcal	567kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	20.0g	24.9g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	44.6g	59.3g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	40.9g	43.0g
合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	41.1g	43.2g
	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	92.3g	281.0g	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	83.9g	272.6g

お食事の作り方

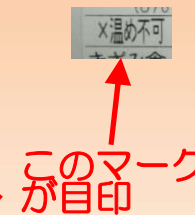


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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（やわらか普通食）

1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6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 厚揚げのそぼろ煮 五色きんぴら なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん コンニャクとごぼうのきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 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 卵乳麦か 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 フルセット 114kcal 386kcal 5.9g 4.5g 13.6g 713mg 1.8g	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 フルセット 95kcal 369kcal 5.0g 11.6g 12.0g 68.0g 600mg 1061mg 1.5g	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 フルセット 154kcal 419kcal 5.1g 10.7g 13.3g 69.4g 875mg 1316mg 2.2g	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 フルセット 105kcal 378kcal 4.9g 11.4g 11.2g 66.9g 576mg 1019mg 1.5g	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 フルセット 143kcal 415kcal 9.0g 15.1g 13.7g 70.7g 512mg 953mg 1.3g
★やわらかごはん180g ポークジンジャー 大根と竹輪の煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の甘酢漬け 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ オクラのペペロンチーノ 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 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 甘辛チキン 塩枝豆 ひじきの具だくさん煮 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g きつね丼の具 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★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 フルセット 226kcal 499kcal 12.0g 18.5g 10.9g 12.5g 20.2g 75.9g 905mg 1348mg 2.3g 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 フルセット 313kcal 585kcal 19.4g 25.6g 13.9g 14.9g 25.2g 82.4g 765mg 1206mg 1.9g 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 フルセット 294kcal 566kcal 9.7g 15.8g 16.8g 17.8g 26.6g 83.8g 689mg 1150mg 1.8g 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 フルセット 242kcal 514kcal 13.7g 19.8g 10.7g 11.7g 22.4g 79.4g 828mg 1269mg 2.1g 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 フルセット 243kcal 508kcal 8.0g 13.7g 12.2g 13.1g 24.0g 80.3g 897mg 1358mg 2.3g 3.5g
★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ミックスソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ウインナーときのこの炒め物 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	★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 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g プロッコリーのホイコーロー 大豆とベーコンのクリーム煮 スープキャベツ ★味噌汁	乳麦落か 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ スパゲティイタリアン ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 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 卵乳麦か 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 フルセット 304kcal 576kcal 14.9g 21.1g 19.8g 20.8g 16.0g 73.2g 796mg 1237mg 2.0g 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 フルセット 250kcal 521kcal 10.7g 16.7g 14.8g 15.8g 18.3g 75.2g 784mg 1227mg 2.0g 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 フルセット 206kcal 487kcal 13.5g 20.6g 10.4g 12.1g 15.3g 72.2g 769mg 1210mg 2.0g 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 フルセット 288kcal 553kcal 9.7g 15.4g 15.2g 16.1g 24.9g 81.2g 778mg 1239mg 2.0g 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 フルセット 216kcal 497kcal 14.2g 21.2g 10.1g 11.8g 17.4g 74.3g 994mg 1435mg 2.5g 3.6g
★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 五色きんぴら なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん コンニャクとごぼうのきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 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 卵乳麦か 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 フルセット 644kcal 1461kcal 32.8g 51.5g 35.2g 38.8g 49.8g 219.7g 2414mg 3739mg 6.1g 9.4g	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 フルセット 658kcal 1475kcal 35.1g 53.9g 31.9g 35.5g 55.5g 225.6g 2149mg 3494mg 5.4g 8.9g	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 フルセット 654kcal 1472kcal 28.3g 47.1g 36.4g 40.0g 55.2g 225.4g 2333mg 3676mg 6.0g 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 フルセット 635kcal 1445kcal 28.3g 46.6g 30.8g 34.3g 58.5g 227.5g 2182mg 3527mg 5.6g 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 フルセット 602kcal 1420kcal 31.2g 50.0g 27.9g 31.5g 55.1g 225.3g 2403mg 3746mg 6.1g 9.5g

★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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

1月2日(月)			1月3日(火)			1月4日(水)			1月5日(木)			1月6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		
厚揚げのそぼろ煮	乳麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		鶏大豆	麦	
五色きんぴら	卵麦		大根とひじきの煮物	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		中華うま煮	卵乳麦か	
なめこと若芽のサツと煮	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		チンゲン菜の明太炒め	乳麦		切昆布としめじの煮物	麦		カリフラワーのピクルス	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	95kcal	254kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	143kcal	302kcal
蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.0g	12.7g
脂質	4.5g	5.2g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	5.6g	6.3g
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	13.7g	46.7g
ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	600mg	1040mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	512mg	952mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークジンジャー	麦		ブリの照焼	麦		とんかつ	乳麦		甘辛チキン	麦		きつね丼の具	卵乳麦	
大根と竹輪の煮物	麦		大根の甘酢漬け			オクラのペペロンチーノ	卵麦		塩枝豆	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	
ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦		筑前煮	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ひじきの具だくさん煮	麦		大根とえのきのきんぴら	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	226kcal	385kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	294kcal	453kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂質	10.9g	11.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.2g	12.9g
炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	24.0g	57.0g
ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	689mg	1129mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	897mg	1337mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
さばみりん干焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼	麦		ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落か		和風おろしハンバーグ	乳麦		赤魚の味噌煮		
ミックスソテー	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		大豆とベーコンのクリーム煮	卵乳麦		人参グラッセ	乳麦		きのこソテー	乳麦	
鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		人参しりしり	麦		スープキャベツ	乳麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
ウインナーときのこの炒め物	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ナスの油炒め	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	
★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	304kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	14.2g	17.9g
脂質	19.8g	20.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	17.4g	50.4g
ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	994mg	1434mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal
蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	31.2g	42.3g
脂質	35.2g	37.3g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	27.9g	30.0g
炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	55.2g	154.2g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	55.1g	154.1g
ナトリウム	2414mg	3734mg	ナトリウム	2149mg	3469mg	ナトリウム	2333mg	3653mg	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2403mg	3723mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	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

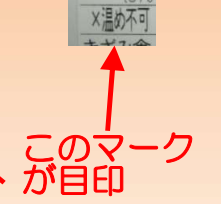


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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2日(月)			1月3日(火)			1月4日(水)			1月5日(木)			1月6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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	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		一夜漬	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	
蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	
脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	
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	炭水化物	13.4g	51.8g	
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	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	
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	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		白身の味噌煮	乳麦	
	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		大根の干切煮	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		もやしサラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	
蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	
脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	
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	ナトリウム	928mg	1451mg	
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	食塩相当量	2.4g	3.7g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		とんかつ	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		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	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		サラダスパゲティ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.5g	
脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.7g	21.4g	
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	19.8g	58.2g	
ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	808mg	1331mg	
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.6g	34.7g
	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.6g	165.8g
ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2317mg	3886mg	
食塩相当量	5.3g	9.3g	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	食塩相当量	6.0g	9.9g	

★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。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。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
- (a) 湯せん
(b) 電子レンジ
- (a) 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**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (b) 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