

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19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 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵 麦 卵乳麦 麦			★ごはん150g 鶏じゃが煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			麦落 麦 卵乳麦 麦			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず		ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず		
	エネルギー		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質		炭水化物			脂質			炭水化物			脂質		
	ナトリウム		食塩相当量			炭水化物			ナトリウム			食塩相当量		
	175kcal		429kcal			162kcal			168kcal			428kcal		
	9.8g		14.9g			6.7g			9.2g			10.5g		
昼食	★ごはん150g アジのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 麦 麦			★ごはん150g ポークチャップ キャベツの土佐煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかず		ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず		
	エネルギー		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質		炭水化物			脂質			炭水化物			脂質		
	ナトリウム		食塩相当量			炭水化物			ナトリウム			食塩相当量		
	210kcal		476kcal			250kcal			264kcal			204kcal		
	23.0g		28.9g			17.4g			18.3g			11.9g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大豆と椎茸の煮物 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサッと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず		ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず		
	エネルギー		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質		炭水化物			脂質			炭水化物			脂質		
	ナトリウム		食塩相当量			炭水化物			ナトリウム			食塩相当量		
	239kcal		494kcal			220kcal			202kcal			249kcal		
夕食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大豆と椎茸の煮物 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサッと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず		ごはんセット			おかず			ごはんセット			おかず		
	エネルギー		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質		炭水化物			脂質			炭水化物			脂質		
	ナトリウム		食塩相当量			炭水化物			ナトリウム			食塩相当量		
	239kcal		494kcal			220kcal			202kcal			249kcal		
	13.3g		18.3g			16.9g			14.0g			18.1g		
合計	624kcal		1399kcal			632kcal			634kcal			617kcal		
	たんぱく質		脂質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	炭水化物		ナトリウム			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	食塩相当量		エネルギー			食塩相当量			エネルギー			食塩相当量		
	4.9g		6.4g			5.3g			5.3g			5.2g		
	831kcal		1606kcal			829kcal			841kcal			818kcal		
	52.2g		68.2g			48.7g			47.6g			47.9g		
合計(間食込)	36.5g		75.0g			37.0g			38.9g			38.6g		
	238.9g		238.9g			242.8g			244.1g			236.0g		
	2001mg		2604mg			2173mg			2182mg			2112mg		
	5.1g		6.6g			5.5g			5.5g			5.4g		
	851kcal		1626kcal			829kcal			841kcal			818kcal		
	47.8g		63.5g			48.7g			47.6g			47.9g		
	35.1g		70.1g			37.0g			38.9g			38.6g		

※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、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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

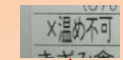


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)				1月16日(火)				1月17日(水)				1月18日(木)				1月19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 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物		卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏じゃが煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ		麦落 麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け		卵麦 卵麦		★ごはん120g チーズオムレツ チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え		卵乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	164kcal	357kcal		
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.7g	10.0g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	10.5g	13.8g		
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	8.5g	9.0g		
	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	12.8g	54.7g		
	ナトリウム	436mg	437mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	635mg	636mg		
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん120g アジのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と小松菜煮 煮生酢		麦 麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ キャベツの土佐煮 鶏肉とオクラの中華風		乳 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物		麦 卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし		乳麦 卵乳麦か 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	204kcal	397kcal		
	たんぱく質	23.0g	26.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g		
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.2g	10.7g		
	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.2g	58.1g		
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	809mg	810mg		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら キャロットラペ		麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大豆と椎茸の煮物 旨みチンゲン菜		麦 麦 乳麦か		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え		麦 乳麦 麦落 麦落		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこそ若芽のサッと煮		麦落 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ		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	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	239kcal	432kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	249kcal	442kcal		
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	18.1g	21.4g		
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.9g	13.4g		
	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	26.4g	68.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	13.0g	54.9g		
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	591mg	592mg		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal		
	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	40.5g	50.4g		
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	31.6g	33.1g		
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	61.2g	186.9g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	42.0g	167.7g		
	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2035mg	2038mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g			
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal		
	たんぱく質	52.2g	62.1g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.9g	57.8g		
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	38.6g	40.1g		
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	90.1g	215.8g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	70.9g	196.6g		
	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2112mg	2115mg		
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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

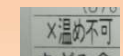


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19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 じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根のコンソメ炒め れんこんサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ	卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら 大根のマヨネーズ和え	卵麦 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 164kcal	407kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 270kcal	513kcal	エネルギー 257kcal	500kcal	エネルギー 202kcal	445kcal
たんぱく質 5.1g	9.2g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 5.7g	9.8g	たんぱく質 6.7g	10.8g	たんぱく質 3.2g	7.3g
脂質 8.3g	8.9g	脂質 15.1g	15.7g	脂質 18.8g	19.4g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 11.9g	12.5g
炭水化物 20.2g	73.0g	炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 20.8g	73.6g	炭水化物 20.0g	72.8g	炭水化物 20.6g	73.4g
ナトリウム 464mg	465mg	ナトリウム 469mg	470mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 741mg	742mg	ナトリウム 478mg	479mg
カリウム 579mg	640mg	カリウム 346mg	407mg	カリウム 416mg	477mg	カリウム 291mg	352mg	カリウム 420mg	481mg
リン 108mg	173mg	リン 133mg	198mg	リン 120mg	185mg	リン 92mg	157mg	リン 57mg	122mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.2g	1.2g
★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め ポテトマサラダ	乳 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ インゲンのごま和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 けんちん煮 さつま芋サラダ	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 430kcal	673kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 348kcal	591kcal	エネルギー 403kcal	646kcal
たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 13.7g	17.8g	たんぱく質 10.0g	14.1g
脂質 25.7g	26.3g	脂質 18.8g	19.4g	脂質 13.9g	14.5g	脂質 22.3g	22.9g	脂質 26.2g	26.8g
炭水化物 39.0g	91.8g	炭水化物 29.5g	82.3g	炭水化物 41.7g	94.5g	炭水化物 22.8g	75.6g	炭水化物 32.8g	85.6g
ナトリウム 764mg	765mg	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム 560mg	561mg	ナトリウム 606mg	607mg	ナトリウム 728mg	729mg
カリウム 523mg	584mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 671mg	732mg	カリウム 454mg	515mg	カリウム 662mg	723mg
リン 152mg	217mg	リン 161mg	226mg	リン 157mg	222mg	リン 214mg	279mg	リン 143mg	208mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦落か 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め ごぼうのごま酢和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し	卵 乳麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ	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 392kcal	635kcal	エネルギー 374kcal	617kcal	エネルギー 375kcal	618kcal	エネルギー 366kcal	609kcal	エネルギー 356kcal	599kcal
たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 10.8g	14.9g
脂質 21.3g	21.9g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 21.1g	21.7g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 19.6g	20.2g
炭水化物 36.4g	89.2g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 37.9g	90.7g	炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 31.6g	84.4g
ナトリウム 713mg	714mg	ナトリウム 728mg	729mg	ナトリウム 824mg	825mg	ナトリウム 537mg	538mg	ナトリウム 578mg	579mg
カリウム 533mg	594mg	カリウム 717mg	778mg	カリウム 428mg	489mg	カリウム 485mg	546mg	カリウム 488mg	549mg
リン 162mg	227mg	リン 163mg	228mg	リン 134mg	199mg	リン 126mg	191mg	リン 138mg	203mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g
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 986kcal	1715kcal	エネルギー 968kcal	1697kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 971kcal	1700kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal
たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 38.3g	43.6g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 24.0g	36.3g
脂質 55.3g	57.1g	脂質 53.4g	55.2g	脂質 53.8g	55.6g	脂質 61.1g	62.9g	脂質 57.7g	59.5g
炭水化物 95.6g	254.0g	炭水化物 90.4g	248.8g	炭水化物 100.4g	258.8g	炭水化物 72.9g	231.3g	炭水化物 85.0g	243.4g
ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2008mg	2011mg	ナトリウム 2072mg	2075mg	ナトリウム 1884mg	1887mg	ナトリウム 1784mg	1787mg
カリウム 1635mg	1818mg	カリウム 1591mg	1774mg	カリウム 1515mg	1698mg	カリウム 1230mg	1413mg	カリウム 1570mg	1753mg
リン 422mg	617mg	リン 457mg	652mg	リン 411mg	606mg	リン 432mg	627mg	リン 338mg	533mg
食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1032kcal	1761kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 28.2g	40.5g	たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 26.4g	38.7g	たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 24.4g	36.7g
脂質 55.4g	57.2g	脂質 53.5g	55.3g	脂質 53.9g	55.7g	脂質 61.2g	63.0g	脂質 57.8g	59.6g
炭水化物 107.1g	265.5g	炭水化物 105.9g	264.3g	炭水化物 111.9g	270.3g	炭水化物 88.1g	246.5g	炭水化物 100.5g	258.9g
ナトリウム 1944mg	1947mg	ナトリウム 2011mg	2014mg	ナトリウム 2075mg	2078mg	ナトリウム 1885mg	1888mg	ナトリウム 1787mg	1790mg
カリウム 1691mg	1874mg	カリウム 1651mg	1834mg	カリウム 1571mg	1754mg	カリウム 1287mg	1470mg	カリウム 1630mg	1813mg
リン 428mg	623mg	リン 464mg	659mg	リン 417mg	612mg	リン 435mg	630mg	リン 345mg	540mg
食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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)	

※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、商品は消費期限内に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

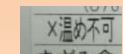


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19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 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 豆腐ステーキ ミックスビーンズのクリーム煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	卵 乳麦 麦		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 白菜の煮びたし 和風サラダ	麦 麦 卵	
		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
	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	166kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	8.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.0g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	12.9g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	619mg
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	394mg	466mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	549mg
	リン	139mg	216mg	リン	150mg	227mg	リン	148mg	225mg	リン	151mg	228mg	リン	125mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g
昼食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵麦か		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g メンチカツ スパンテー 豆腐のかに風あんかけ イカのトマトマリネ	乳麦 乳麦 卵麦か 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
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	289kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.5g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.6g
	炭水化物	47.7g	110.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	25.1g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	648mg
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	371mg
	リン	152mg	229mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	180mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え	麦落 麦 麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩肉でアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	麦 乳麦 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
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	304kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.5g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.9g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	17.1g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	611mg
	カリウム	741mg	813mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	614mg	613mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	536mg
	リン	247mg	324mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	リン	204mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g
合計		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず
	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	759kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.5g
	炭水化物	75.5g	264.2g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	61.3g	250.0g	炭水化物	55.1g
	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1878mg
	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1456mg
	リン	538mg	769mg	リン	563mg	796mg	リン	486mg	717mg	リン	484mg	715mg	リン	509mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g
合計(間食込)	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	887kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.0g
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.7g
	炭水化物	106.4g	295.1g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	86.0g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1884mg
	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1576mg
	リン	552mg	783mg	リン	579mg	810mg	リン	498mg	729mg	リン	490mg	721mg	リン	523mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g

※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、商品は消費期限内に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

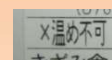


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19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 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜のとりみ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			麦 麦 麦落 麦	★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 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★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			麦落 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ウインナーのマッシュサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	169kcal	434kcal	エネルギー	111kcal	384kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	170kcal	435kcal	エネルギー	86kcal	357kcal	エネルギー	86kcal	357kcal		
蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	5.3g	11.2g	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	8.0g	13.8g		
脂質	8.3g	9.2g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	2.1g	3.0g	脂質	2.1g	3.0g		
炭水化物	13.8g	70.1g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	9.9g	66.4g	炭水化物	13.7g	70.0g	炭水化物	10.5g	67.8g	炭水化物	10.5g	67.8g		
ナトリウム	459mg	920mg	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	448mg	892mg	ナトリウム	657mg	1119mg	ナトリウム	669mg	1111mg	ナトリウム	669mg	1111mg		
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g		
★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 オニオンソテー ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★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			卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁			麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	255kcal	527kcal		285kcal	561kcal	エネルギー	268kcal	542kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	213kcal	485kcal	エネルギー	213kcal	485kcal		
蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	18.2g	24.4g	蛋白質	18.2g	24.4g		
脂質	14.8g	15.7g	脂質	14.5g	16.2g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	7.7g	8.7g		
炭水化物	14.1g	71.7g	炭水化物	28.9g	85.3g	炭水化物	28.6g	86.2g	炭水化物	21.4g	77.6g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	18.3g	75.5g		
ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	638mg	1079mg	ナトリウム	1089mg	1531mg	ナトリウム	657mg	1099mg	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	843mg	1284mg		
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g		
★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 厚揚げと大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 高野豆腐の味噌煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ キャベツソテー イカとじゃが芋の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★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			麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 おからのサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦か 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	187kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	469kcal	エネルギー	251kcal	528kcal	エネルギー	197kcal	467kcal	エネルギー	316kcal	584kcal	エネルギー	316kcal	584kcal		
蛋白質	10.6g	16.7g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	16.3g	22.3g	蛋白質	10.1g	15.9g	蛋白質	10.1g	15.9g		
脂質	9.7g	10.7g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	11.0g	12.7g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	20.6g	21.5g		
炭水化物	14.7g	71.4g	炭水化物	12.8g	69.8g	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	13.1g	69.9g	炭水化物	22.5g	79.2g	炭水化物	22.5g	79.2g		
ナトリウム	589mg	1033mg	ナトリウム	888mg	1329mg	ナトリウム	933mg	1376mg	ナトリウム	626mg	1070mg	ナトリウム	919mg	1363mg	ナトリウム	919mg	1363mg		
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	611kcal	1417kcal	エネルギー	595kcal	1414kcal	エネルギー	680kcal	1498kcal	エネルギー	621kcal	1422kcal	エネルギー	615kcal	1426kcal	エネルギー	615kcal	1426kcal		
蛋白質	36.5g	54.2g	蛋白質	27.2g	45.6g	蛋白質	28.7g	47.2g	蛋白質	36.4g	53.8g	蛋白質	36.3g	54.1g	蛋白質	36.3g	54.1g		
脂質	32.8g	35.6g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	34.5g	38.1g	脂質	30.8g	33.6g	脂質	30.4g	33.2g	脂質	30.4g	33.2g		
炭水化物	42.6g	213.2g	炭水化物	54.0g	224.7g	炭水化物	59.7g	230.2g	炭水化物	48.2g	217.5g	炭水化物	51.3g	222.5g	炭水化物	51.3g	222.5g		
ナトリウム	1882mg	3229mg	ナトリウム	2113mg	3437mg	ナトリウム	2470mg	3799mg	ナトリウム	1940mg	3288mg	ナトリウム	2431mg	3758mg	ナトリウム	2431mg	3758mg		
食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.6g		

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15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19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 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜のとりみ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とし きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★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		麦落 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 切干大根煮 ウインナーのマッシュサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 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	169kcal	328kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	86kcal	245kcal
蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂質	8.3g	9.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	2.1g	2.8g
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	10.5g	43.5g
ナトリウム	459mg	899mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	669mg	1109mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g ブリの磯辺焼 オニオンソテー ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦落 麦 麦	★全粥240g ハムカツ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★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		卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁		麦 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	255kcal	414kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	213kcal	372kcal
蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	18.2g	21.9g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.3g	51.3g
ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	1089mg	1529mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	843mg	1283mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 厚揚げと大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 高野豆腐の味噌煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ キャベツソテー イカとじゃが芋の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 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		麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 おからのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦か 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	187kcal	346kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	316kcal	475kcal
蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.1g	13.8g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	20.6g	21.3g
炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	22.5g	55.5g
ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	933mg	1373mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	919mg	1359mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.5g
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	611kcal	1088kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal
蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	36.3g	47.4g
脂質	32.8g	34.9g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	30.4g	32.5g
炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	51.3g	150.3g
ナトリウム	1882mg	3202mg	ナトリウム	2113mg	3433mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	1940mg	3260mg	ナトリウム	2431mg	3751mg
食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.6g

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（ムース食）

1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19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 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	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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(えん下困難者用食品)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