

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 落麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 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 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	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			
	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	151kcal	418kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	192kcal	454kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.3g	16.1g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	9.6g	15.2g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	11.8g	66.8g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	15.6g	70.8g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	576mg	803mg	ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg	760mg	ナトリウム	493mg	723mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.8g
昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 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 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらかい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	217kcal	479kcal	エネルギー	232kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	166kcal	422kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	19.0g	24.2g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.5g	75.1g	炭水化物	20.0g	74.2g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	14.5g	69.4g
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	1020mg	1246mg	ナトリウム	700mg	848mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	771mg	918mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦落 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	246kcal	510kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	247kcal	509kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.2g	23.8g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.9g	14.8g
	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.8g	66.9g	炭水化物	12.3g	67.2g	炭水化物	17.1g	72.8g
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	660mg	807mg	ナトリウム	795mg	1021mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	662kcal	1438kcal	エネルギー	632kcal	1406kcal	エネルギー	663kcal	1449kcal	エネルギー	605kcal	1385kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	40.9g	56.7g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	41.3g	57.8g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	28.5g	31.1g
	炭水化物	43.1g	208.1g	炭水化物	48.1g	211.9g	炭水化物	43.3g	208.5g	炭水化物	52.5g	218.2g	炭水化物	47.2g	213.0g
	ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2129mg	2730mg	ナトリウム	1924mg	2546mg	ナトリウム	1926mg	2527mg	ナトリウム	2059mg	2662mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.4g	食塩相当量	5.3g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	863kcal	1639kcal	エネルギー	829kcal	1603kcal	エネルギー	862kcal	1648kcal	エネルギー	812kcal	1592kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	47.4g	63.9g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.9g	43.1g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	35.6g	38.2g
	炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.0g	240.8g	炭水化物	71.1g	236.3g	炭水化物	80.7g	246.4g	炭水化物	79.1g	244.9g
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	2000mg	2622mg	ナトリウム	2002mg	2603mg	ナトリウム	2133mg	2736mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.5g	6.9g

※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

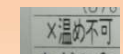


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクのおおさ炒め	麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャロットラペ	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	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			
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	493mg	494mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g あぶらかい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら オクラの柚子胡椒和え	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.0g	22.3g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	4.0g	4.5g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	771mg	772mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g							
夕食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	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 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物	麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦落 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			
	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.1g	59.0g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	795mg	796mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	28.5g	30.0g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
合計(間食込)	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	1406kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	35.6g	37.1g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	79.1g	204.8g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2133mg	2136mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	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29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2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 豆腐ステーキ ナスの油炒め 青のりポテトサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦落か 卵麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのおおさ炒め パスタのサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み 四色なます	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	334kcal	577kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	26.1g	78.9g
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	448mg	449mg	ナトリウム	786mg	787mg
	カリウム	406mg	467mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	336mg	397mg	カリウム	131mg	192mg	カリウム	574mg	635mg
	リン	68mg	133mg	リン	118mg	183mg	リン	78mg	143mg	リン	103mg	168mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 大豆の肉じゃが煮 春雨タンタン	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー けんちん煮 クリームコロッケ	麦 乳麦 麦 乳麦か	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー キャベツの和風カレー煮 たたきごぼう	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦か 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	337kcal	580kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	28.5g	81.3g
	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	636mg	637mg
	カリウム	518mg	579mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	299mg	360mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	380mg	441mg
	リン	165mg	230mg	リン	121mg	186mg	リン	99mg	164mg	リン	173mg	238mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
間食 ◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 野菜炒め マカロニサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 明太春雨サラダ	麦か 乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 麩とえのきのさつと煮 ポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー ごま風味炒め さつま芋サラダ	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	312kcal	555kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.0g	19.1g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	29.2g	82.0g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	490mg	491mg
	カリウム	392mg	453mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	673mg	734mg
	リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	120mg	185mg	リン	150mg	215mg	リン	190mg	255mg
	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	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	63.8g	65.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	71.1g	229.5g	炭水化物	83.8g	242.2g
	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	1912mg	1915mg
	カリウム	1316mg	1499mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1143mg	1326mg	カリウム	1096mg	1279mg	カリウム	1627mg	1810mg
	リン	333mg	571mg	リン	336mg	571mg	リン	297mg	492mg	リン	426mg	621mg	リン	391mg	586mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1032kcal
たんぱく質		25.3g	37.6g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		63.9g	65.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物		93.2g	251.6g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	99.3g	257.7g
ナトリウム		2117mg	2120mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1915mg	1918mg
カリウム		1376mg	1559mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1203mg	1386mg	カリウム	1152mg	1335mg	カリウム	1687mg	1870mg
リン		340mg	535mg	リン	379mg	574mg	リン	304mg	499mg	リン	432mg	627mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	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

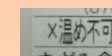


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)							
品名		品名		品名		品名		品名							
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー							
★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮まし 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★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		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 厚焼玉子 切干大根のコンソメ炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え							
乳麦 卵麦 乳麦		卵麦 乳麦		卵乳麦 麦 麦落		麦 麦 麦		卵麦 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	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	
たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.8g	13.7g	
脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	10.2g	10.9g	
炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	14.5g	77.4g	
ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	594mg	595mg	
カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	234mg	306mg	
リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg	リン	111mg	188mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.5g	1.5g	
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 肉野菜煮込み パスタのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 レインボー春雨		★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ブロッコリー 麩と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆とごぼうの煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ							
麦 麦 麦 卵乳麦		麦 乳麦 麦 麦		乳麦 卵麦		麦 卵乳麦 卵乳麦		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	347kcal	637kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	
たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	
脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	13.2g	13.9g	
炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	30.2g	93.1g	
ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	694mg	695mg	
カリウム	499mg	571mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	920mg	992mg	
リン	201mg	278mg	リン	107mg	184mg	リン	149mg	226mg	リン	140mg	217mg	リン	222mg	299mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 鯖の磯辺焼き きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ カリフラワーの煮物 春雨フルーツサラダ							
卵乳麦 卵麦か 乳麦落		乳麦 乳麦 卵乳麦		麦 乳麦 乳麦		麦 乳麦 麦 卵麦		乳麦 乳麦 卵麦か 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	280kcal	570kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.5g	20.4g	
脂質	16.9g	17.6g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	18.3g	19.0g	
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	16.6g	79.5g	
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	
カリウム	544mg	616mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	460mg	532mg	
リン	190mg	267mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	188mg	265mg	リン	58mg	135mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	
たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	
脂質	43.2g	45.3g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.7g	43.8g	
炭水化物	64.2g	252.9g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	74.6g	263.3g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	61.3g	250.0g	
ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	
カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1334mg	1550mg	カリウム	1614mg	1830mg	
リン	519mg	750mg	リン	392mg	623mg	リン	451mg	682mg	リン	502mg	733mg	リン	391mg	622mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
エ		エ		エ		エ		エ		エ		エ		エ	
エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	
たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質	43.4g	45.5g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.9g	44.0g	
炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	92.2g	280.9g	
ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	
カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1734mg	1950mg	
リン	531mg	762mg	リン	398mg	629mg	リン	465mg	696mg	リン	514mg	745mg	リン	405mg	636mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
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)		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

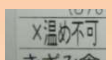


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2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 豚肉としめじの生姜炒め カリフラワーとウィンナーのカレー煮 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げと若芽の玉子とじ 白菜と竹輪の煮びたし マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★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	119kcal	388kcal	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	147kcal	419kcal	エネルギー	188kcal	457kcal	エネルギー	75kcal	345kcal
蛋白質	6.9g	13.0g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	7.3g	13.3g	蛋白質	6.6g	12.4g
脂 質	5.0g	6.0g	脂 質	12.6g	13.5g	脂 質	6.1g	7.1g	脂 質	9.5g	10.4g	脂 質	1.3g	2.2g
炭水化物	11.9g	68.4g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	16.7g	73.7g	炭水化物	18.0g	74.9g	炭水化物	9.6g	66.8g
ナトリウム	577mg	1020mg	ナトリウム	522mg	964mg	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	560mg	1005mg	ナトリウム	662mg	1103mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 豚肉とキャベツのごま風味炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 大豆としらすの甘辛煮 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 法蓮草 豆腐としめじのとりみ煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★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	250kcal	523kcal		233kcal	500kcal	エネルギー	306kcal	573kcal	エネルギー	235kcal	505kcal	エネルギー	232kcal	505kcal
蛋白質	18.6g	24.7g	蛋白質	9.7g	15.3g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	12.8g	18.9g
脂 質	10.8g	11.8g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	19.4g	20.3g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	14.3g	15.3g
炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	18.8g	75.5g	炭水化物	20.9g	77.9g	炭水化物	12.0g	69.3g
ナトリウム	939mg	1381mg	ナトリウム	848mg	1292mg	ナトリウム	891mg	1353mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	863mg	1305mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★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	289kcal	567kcal	エネルギー	202kcal	476kcal	エネルギー	201kcal	472kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	エネルギー	289kcal	566kcal
蛋白質	9.0g	15.5g	蛋白質	8.7g	14.6g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	10.1g	15.9g	蛋白質	10.9g	17.3g
脂 質	15.9g	17.6g	脂 質	10.9g	11.8g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	17.6g	18.5g	脂 質	12.9g	14.6g
炭水化物	27.6g	84.4g	炭水化物	19.3g	77.5g	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	27.3g	83.6g	炭水化物	28.3g	84.8g
ナトリウム	762mg	1204mg	ナトリウム	944mg	1385mg	ナトリウム	738mg	1180mg	ナトリウム	806mg	1249mg	ナトリウム	894mg	1336mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	658kcal	1478kcal	エネルギー	648kcal	1459kcal	エネルギー	654kcal	1464kcal	エネルギー	725kcal	1530kcal	エネルギー	596kcal	1416kcal
蛋白質	34.5g	53.2g	蛋白質	29.7g	47.0g	蛋白質	33.7g	51.4g	蛋白質	32.0g	49.6g	蛋白質	30.3g	48.6g
脂 質	31.7g	35.4g	脂 質	38.5g	41.2g	脂 質	34.4g	37.2g	脂 質	36.9g	39.6g	脂 質	28.5g	32.1g
炭水化物	58.7g	229.3g	炭水化物	48.4g	220.2g	炭水化物	50.8g	221.8g	炭水化物	66.2g	236.4g	炭水化物	49.9g	220.9g
ナトリウム	2278mg	3605mg	ナトリウム	2314mg	3641mg	ナトリウム	2433mg	3778mg	ナトリウム	2255mg	3584mg	ナトリウム	2419mg	3744mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.2g	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29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2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 豚肉としめじの生姜炒め カリフラワーとウィンナーのカレー煮 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 たたきごぼう ★味噌汁			★全粥240g 油揚げと若芽の玉子とじ 白菜と竹輪の煮びたし マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g イカと白菜の中華煮 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁						
		麦 乳麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			乳麦か 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 278kcal 10.6g 5.7g 44.9g 1017mg 2.6g		フルセット 213kcal 11.3g 12.6g 13.8g 522mg 1.3g		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 147kcal 6.7g 10.4g 6.1g 16.7g 804mg 2.0g		フルセット 306kcal 10.4g 6.8g 49.7g 1244mg 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 188kcal 7.3g 9.5g 18.0g 560mg 1.4g		フルセット 347kcal 11.0g 10.2g 51.0g 1000mg 2.5g	
★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん 豚肉とキャベツのごま風味炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 大豆としらすの甘辛煮 大根なます ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 法蓮草 豆腐としめじのとりみ煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁						
		麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦			卵麦 卵麦か 乳麦落 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			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 409kcal 22.3g 11.5g 52.2g 1379mg 3.5g		フルセット 233kcal 9.7g 15.0g 15.3g 848mg 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 306kcal 12.2g 15.9g 19.4g 18.8g 891mg 2.3g		フルセット 465kcal 15.9g 20.1g 51.8g 1331mg 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 235kcal 14.6g 9.8g 20.9g 889mg 2.3g		フルセット 394kcal 18.3g 10.5g 53.9g 1329mg 3.4g	
★全粥240g えびカツ スパソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			
		麦え 乳麦 麦か 麦 麦			卵乳麦落か 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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 448kcal 12.7g 16.6g 60.6g 1202mg 3.1g		フルセット 202kcal 8.7g 10.9g 19.3g 944mg 2.4g		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 201kcal 14.8g 8.9g 15.3g 738mg 1.9g		フルセット 360kcal 18.5g 9.6g 48.3g 1178mg 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 フルセット 302kcal 10.1g 17.6g 27.3g 806mg 2.1g		フルセット 461kcal 13.8g 18.3g 60.3g 1246mg 3.2g	
★全粥240g えびカツ スパソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			
		麦え 乳麦 麦か 麦 麦			卵乳麦落か 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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 658kcal 34.5g 31.7g 58.7g 2278mg 5.8g		フルセット 1135kcal 45.6g 33.8g 157.7g 3598mg 9.2g		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 648kcal 29.7g 38.5g 48.4g 2314mg 5.9g		フルセット 1125kcal 40.8g 40.6g 147.4g 3634mg 9.2g		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 654kcal 33.7g 34.4g 50.8g 2433mg 6.2g		フルセット 1131kcal 44.8g 36.5g 149.8g 3753mg 9.6g	
★全粥240g えびカツ スパソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			
		麦え 乳麦 麦か 麦 麦			卵乳麦落か 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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 289kcal 9.0g 15.9g 27.6g 762mg 1.9g		フルセット 448kcal 12.7g 16.6g 60.6g 1202mg 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 202kcal 8.7g 10.9g 19.3g 944mg 2.4g		フルセット 1125kcal 40.8g 40.6g 147.4g 3634mg 9.2g		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 654kcal 33.7g 34.4g 50.8g 2433mg 6.2g		フルセット 1131kcal 44.8g 36.5g 149.8g 3753mg 9.6g	
★全粥240g えびカツ スパソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			
		麦え 乳麦 麦か 麦 麦			卵乳麦落か 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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 289kcal 9.0g 15.9g 27.6g 762mg 1.9g		フルセット 448kcal 12.7g 16.6g 60.6g 1202mg 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 202kcal 8.7g 10.9g 19.3g 944mg 2.4g		フルセット 1125kcal 40.8g 40.6g 147.4g 3634mg 9.2g		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 654kcal 33.7g 34.4g 50.8g 2433mg 6.2g		フルセット 1131kcal 44.8g 36.5g 149.8g 3753mg 9.6g	
★全粥240g えびカツ スパソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			
		麦え 乳麦 麦か 麦 麦			卵乳麦落か 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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 289kcal 9.0g 15.9g 27.6g 762mg 1.9g		フルセット 448kcal 12.7g 16.6g 60.6g 1202mg 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 202kcal 8.7g 10.9g 19.3g 944mg 2.4g		フルセット 1125kcal 40.8g 40.6g 147.4g 3634mg 9.2g		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 654kcal 33.7g 34.4g 50.8g 2433mg 6.2g		フルセット 1131kcal 44.8g 36.5g 149.8g 3753mg 9.6g	

週間献立表（ムース食）

1月29日(月)			1月30日(火)			1月31日(水)			2月1日(木)			2月2日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 乳麦か 麦			卵麦 乳麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 137kcal 4.1g 6.6g 15.4g 722mg 1.8g			おかずセット 119kcal 4.6g 6.3g 10.7g 609mg 1.5g			おかずセット 118kcal 3.4g 5.2g 15.6g 571mg 1.5g			おかずセット 124kcal 3.4g 3.1g 21.3g 418mg 1.1g			おかずセット 73kcal 2.1g 2.6g 11.2g 554mg 1.4g		
フルセット 311kcal 7.9g 7.3g 53.8g 1245mg 3.2g			フルセット 293kcal 8.4g 7.0g 49.1g 1132mg 2.9g			フルセット 292kcal 7.2g 5.9g 54.0g 1094mg 2.8g			フルセット 298kcal 7.2g 3.8g 59.7g 941mg 2.4g			フルセット 247kcal 5.9g 3.3g 49.6g 1077mg 2.7g		
★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦落 卵麦か 乳麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 163kcal 9.2g 6.8g 15.5g 867mg 2.2g			おかずセット 153kcal 5.9g 6.5g 17.4g 806mg 2.1g			おかずセット 207kcal 10.1g 10.7g 18.1g 845mg 2.1g			おかずセット 176kcal 4.2g 9.4g 18.5g 776mg 2.0g			おかずセット 204kcal 6.6g 11.4g 18.8g 892mg 2.3g		
フルセット 337kcal 13.0g 7.5g 53.9g 1390mg 3.5g			フルセット 327kcal 9.7g 7.2g 55.8g 1329mg 3.4g			フルセット 381kcal 13.9g 11.4g 56.5g 1368mg 3.5g			フルセット 350kcal 8.0g 10.1g 56.9g 1299mg 3.3g			フルセット 378kcal 10.4g 12.1g 57.2g 1415mg 3.6g		
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦か 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 176kcal 9.2g 6.3g 21.3g 705mg 1.8g			おかずセット 205kcal 11.9g 9.2g 19.1g 926mg 2.4g			おかずセット 179kcal 7.0g 9.0g 17.4g 692mg 1.8g			おかずセット 138kcal 8.5g 4.5g 16.8g 958mg 2.4g			おかずセット 165kcal 8.3g 7.7g 15.4g 644mg 1.6g		
フルセット 350kcal 13.0g 7.0g 59.7g 1228mg 3.1g			フルセット 379kcal 15.7g 9.9g 57.5g 1449mg 3.7g			フルセット 353kcal 10.8g 9.7g 55.8g 1215mg 3.1g			フルセット 312kcal 12.3g 5.2g 55.2g 1481mg 3.8g			フルセット 339kcal 12.1g 8.4g 53.8g 1167mg 3.0g		
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦か 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 476kcal 22.5g 19.7g 52.2g 2294mg 5.8g			おかずセット 477kcal 22.4g 22.0g 47.2g 2341mg 6.0g			おかずセット 504kcal 20.5g 24.9g 51.1g 2108mg 5.4g			おかずセット 438kcal 16.1g 17.0g 56.6g 2152mg 5.5g			おかずセット 442kcal 17.0g 21.7g 45.4g 2090mg 5.3g		
フルセット 998kcal 33.9g 21.8g 167.4g 3863mg 9.8g			フルセット 999kcal 33.8g 24.1g 162.4g 3910mg 10.0g			フルセット 1026kcal 31.9g 27.0g 166.3g 3677mg 9.4g			フルセット 960kcal 27.5g 19.1g 171.8g 3721mg 9.5g			フルセット 964kcal 28.4g 23.8g 160.6g 3659mg 9.3g		

★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。



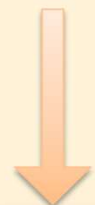
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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