

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17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 オムレット ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 スープキャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 筑前煮 人参しりしり コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦か	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	169kcal	429kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	196kcal	455kcal	エネルギー	136kcal	390kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	10.0g	15.2g	たんぱく質	7.5g	12.6g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.4g	10.7g	脂質	4.3g	5.1g
炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	17.3g	71.5g	
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	537mg	765mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	599mg	764mg	ナトリウム	520mg	668mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 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	214kcal	480kcal	エネルギー	215kcal	470kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	219kcal	473kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	13.8g	14.6g
炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	12.2g	66.6g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	648mg	899mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	710mg	858mg	ナトリウム	731mg	958mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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		◎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	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g										
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 オニオンソテー さつまいもと豚肉の揚げ 和風サラダ ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつまいもの味噌炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	254kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	496kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	226kcal	490kcal
	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.8g	18.8g	たんぱく質	16.5g	22.1g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	11.3g	12.2g
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	19.5g	74.8g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	16.7g	71.8g	炭水化物	12.8g	68.9g	
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	830mg	1057mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	928mg	1157mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	616kcal	1393kcal	エネルギー	612kcal	1395kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	616kcal	1389kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	41.3g	57.9g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	39.4g	55.7g	たんぱく質	39.9g	55.6g
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	28.5g	31.9g	脂質	28.3g	31.0g	脂質	29.8g	33.5g	脂質	29.4g	31.9g
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	49.4g	214.6g	炭水化物	52.1g	217.3g	炭水化物	46.3g	210.0g	炭水化物	44.4g	209.4g
ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	2015mg	2721mg	ナトリウム	1969mg	2650mg	ナトリウム	2237mg	2779mg	ナトリウム	2075mg	2677mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	812kcal	1593kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.4g	64.0g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	47.3g	63.0g
	脂質	35.7g	38.8g	脂質	35.6g	39.0g	脂質	35.3g	38.0g	脂質	36.8g	40.5g	脂質	36.4g	38.9g
	炭水化物	78.3g	242.9g	炭水化物	81.3g	246.5g	炭水化物	81.0g	246.2g	炭水化物	74.1g	237.8g	炭水化物	73.3g	238.3g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	ナトリウム	2089mg	2795mg	ナトリウム	2043mg	2724mg	ナトリウム	2313mg	2855mg	ナトリウム	2152mg	2754mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

※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にください。  
 ※「◎」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13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17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120g オムレット ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 スープキャベツ	卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 筑前煮 人参しりしり コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 卵麦 麦か	★ごはん120g 白菜とがんともの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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 148kcal	341kcal	エネルギー 169kcal	362kcal	エネルギー 212kcal	405kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 136kcal	329kcal
たんぱく質 8.1g	11.4g	たんぱく質 10.1g	13.4g	たんぱく質 9.4g	12.7g	たんぱく質 10.0g	13.3g	たんぱく質 7.5g	10.8g
脂質 7.8g	8.3g	脂質 7.7g	8.2g	脂質 11.0g	11.5g	脂質 9.4g	9.9g	脂質 4.3g	4.8g
炭水化物 11.6g	53.5g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 17.2g	59.1g	炭水化物 17.4g	59.3g	炭水化物 17.3g	59.2g
ナトリウム 644mg	645mg	ナトリウム 537mg	538mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 599mg	600mg	ナトリウム 520mg	521mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 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 214kcal	407kcal	エネルギー 215kcal	408kcal	エネルギー 216kcal	409kcal	エネルギー 219kcal	412kcal	エネルギー 254kcal	447kcal
たんぱく質 14.4g	17.7g	たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 11.8g	15.1g	たんぱく質 16.6g	19.9g	たんぱく質 15.9g	19.2g
脂質 10.7g	11.2g	脂質 11.0g	11.5g	脂質 9.3g	9.8g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 13.8g	14.3g
炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 21.0g	62.9g	炭水化物 12.2g	54.1g	炭水化物 14.3g	56.2g
ナトリウム 771mg	772mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 710mg	711mg	ナトリウム 731mg	732mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.7g	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
◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g 白身魚の生姜煮 オニオンソテー さつまいもと豚肉の揚煮 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー ネギ味噌炒め 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつまいもの味噌炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 卵麦落 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 野菜の三杯酢	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 254kcal	447kcal	エネルギー 228kcal	421kcal	エネルギー 206kcal	399kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 226kcal	419kcal
たんぱく質 16.8g	20.1g	たんぱく質 17.1g	20.4g	たんぱく質 19.4g	22.7g	たんぱく質 12.8g	16.1g	たんぱく質 16.5g	19.8g
脂質 10.2g	10.7g	脂質 9.8g	10.3g	脂質 8.0g	8.5g	脂質 9.5g	10.0g	脂質 11.3g	11.8g
炭水化物 23.8g	65.7g	炭水化物 19.5g	61.4g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 16.7g	58.6g	炭水化物 12.8g	54.7g
ナトリウム 749mg	750mg	ナトリウム 830mg	831mg	ナトリウム 604mg	605mg	ナトリウム 928mg	929mg	ナトリウム 824mg	825mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 616kcal	1195kcal	エネルギー 612kcal	1191kcal	エネルギー 634kcal	1213kcal	エネルギー 615kcal	1194kcal	エネルギー 616kcal	1195kcal
たんぱく質 39.3g	49.2g	たんぱく質 41.3g	51.2g	たんぱく質 40.6g	50.5g	たんぱく質 39.4g	49.3g	たんぱく質 39.9g	49.8g
脂質 28.7g	30.2g	脂質 28.5g	30.0g	脂質 28.3g	29.8g	脂質 29.8g	31.3g	脂質 29.4g	30.9g
炭水化物 50.5g	176.2g	炭水化物 49.4g	175.1g	炭水化物 52.1g	177.8g	炭水化物 46.3g	172.0g	炭水化物 44.4g	170.1g
ナトリウム 2164mg	2167mg	ナトリウム 2015mg	2018mg	ナトリウム 1969mg	1972mg	ナトリウム 2237mg	2240mg	ナトリウム 2075mg	2078mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g
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 813kcal	1392kcal	エネルギー 819kcal	1398kcal	エネルギー 832kcal	1411kcal	エネルギー 812kcal	1391kcal	エネルギー 817kcal	1396kcal
たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 47.5g	57.4g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 47.3g	57.2g
脂質 35.7g	37.2g	脂質 35.6g	37.1g	脂質 35.3g	36.8g	脂質 36.8g	38.3g	脂質 36.4g	37.9g
炭水化物 78.3g	204.0g	炭水化物 81.3g	207.0g	炭水化物 81.0g	206.7g	炭水化物 74.1g	199.8g	炭水化物 73.3g	199.0g
ナトリウム 2240mg	2243mg	ナトリウム 2089mg	2092mg	ナトリウム 2043mg	2046mg	ナトリウム 2313mg	2316mg	ナトリウム 2152mg	2155mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.9g	5.9g	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りにください。  
 ※「◎」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13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17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 鶏肉カレークリーム煮 切干大根煮 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 野菜のトマト煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 人参の炒り煮 コーンクリームマカロニ	麦落 麦 乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャロットエッグ 若芽のごま酢和え	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ パインキャロットラベ キャベツのピーナツ和え	卵乳麦 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	272kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	
たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.1g	9.2g	
脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	15.8g	16.4g	
炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	20.6g	73.4g	
ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	781mg	782mg	
カリウム	337mg	398mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	340mg	401mg	
リン	83mg	148mg	リン	165mg	230mg	リン	98mg	163mg	リン	91mg	156mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー じゃが芋のそぼろあん コールスローサラダ	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース バジルマカロニ 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参と春雨のサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 野菜炒め マカロニとパブリカのサラダ	麦 麦 卵麦 卵麦			
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	
たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
脂質	18.6g	19.2g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.8g	24.4g	
炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	791mg	792mg	
カリウム	473mg	534mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	227mg	288mg	
リン	141mg	206mg	リン	148mg	213mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg	
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	食塩相当量	2.0g	2.0g	
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g			
★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 大根と人参のきんぴら カボチャとハムのサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ 人参グラッセ しめじのバター醤油パスタ 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g ぶり田楽 人参のレモン煮 キャベツの和風カレー煮 カラフルサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏もも竜揚げ 平さやいんげん 赤玉南瓜煮 青菜のわさび和え	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	405kcal	648kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.1g	14.2g	
脂質	25.4g	26.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.8g	17.4g	
炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	40.9g	93.7g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	744mg	745mg	
カリウム	591mg	652mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	611mg	672mg	カリウム	680mg	741mg	
リン	194mg	259mg	リン	87mg	152mg	リン	131mg	196mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	1007kcal	1736kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.7g	41.0g	
脂質	63.3g	65.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	56.4g	58.2g	
炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	87.8g	246.2g	
ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	
カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1247mg	1430mg	
リン	418mg	613mg	リン	400mg	595mg	リン	364mg	559mg	リン	351mg	546mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
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	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
脂質	63.4g	65.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	56.5g	58.3g	
炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	103.3g	261.7g	
ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2319mg	2322mg	
カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1307mg	1490mg	
リン	421mg	616mg	リン	407mg	602mg	リン	367mg	562mg	リン	358mg	553mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
合計(間食込)	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	63.4g	65.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	103.3g	261.7g
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2319mg	2322mg
	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1307mg	1490mg
	リン	421mg	616mg	リン	407mg	602mg	リン	367mg	562mg	リン	358mg	553mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

## 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。

※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。

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17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 揚げ真文の柚子おろしあん 人参しりしり 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 高野豆腐と鶏肉の煮物 えのきのきんぴら マッシュサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か	
		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	220kcal	510kcal	237kcal	527kcal	177kcal	467kcal	181kcal	471kcal	236kcal	526kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	7.7g	12.6g	10.9g	15.8g	10.5g	15.4g	10.2g	15.1g
	脂質	12.3g	13.0g	15.3g	16.0g	10.1g	10.8g	7.6g	8.3g	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.8g	80.7g	16.4g	79.3g	10.1g	73.0g	19.3g	82.2g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	623mg	624mg	545mg	546mg	769mg	770mg	620mg	621mg	649mg	650mg
	カリウム	532mg	604mg	389mg	461mg	347mg	419mg	582mg	654mg	285mg	357mg
	リン	135mg	212mg	139mg	216mg	119mg	196mg	159mg	236mg	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 青菜と高野豆腐の煮物 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦落 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 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	ごはんセット
	エネルギー	233kcal	523kcal	295kcal	585kcal	295kcal	585kcal	287kcal	577kcal	332kcal	622kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	16.3g	21.2g	14.0g	18.9g	13.5g	18.4g	11.3g	16.2g
	脂質	10.7g	11.4g	18.9g	19.6g	17.4g	18.1g	19.0g	19.7g	20.9g	21.6g
	炭水化物	17.9g	80.8g	14.5g	77.4g	21.8g	84.7g	15.5g	78.4g	21.8g	84.7g
	ナトリウム	868mg	869mg	688mg	689mg	748mg	749mg	643mg	644mg	784mg	785mg
	カリウム	568mg	640mg	651mg	723mg	519mg	591mg	491mg	563mg	393mg	465mg
	リン	214mg	291mg	216mg	293mg	172mg	249mg	188mg	265mg	148mg	225mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	1.7g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ カリフラワーの煮物 ポテトサラダ	麦 麦 卵麦 卵乳麦	★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 マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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	327kcal	617kcal	284kcal	574kcal	286kcal	576kcal	304kcal	594kcal	242kcal	532kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	15.1g	20.0g	15.6g	20.5g	14.9g	19.8g	17.3g	22.2g
	脂質	18.6g	19.3g	16.1g	16.8g	16.9g	17.6g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g
	炭水化物	27.9g	90.8g	18.2g	81.1g	16.2g	79.1g	21.9g	84.8g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	741mg	742mg	657mg	658mg	705mg	706mg	820mg	821mg
	カリウム	469mg	541mg	514mg	586mg	429mg	501mg	398mg	470mg	403mg	475mg
	リン	135mg	212mg	191mg	268mg	201mg	278mg	161mg	238mg	148mg	225mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g
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	ごはんセット
	エネルギー	780kcal	1650kcal	816kcal	1686kcal	758kcal	1628kcal	772kcal	1642kcal	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.1g	53.8g	40.5g	55.2g	38.9g	53.6g	38.8g	53.5g
	脂質	41.6g	43.7g	50.3g	52.4g	44.4g	46.5g	43.7g	45.8g	47.6g	49.7g
	炭水化物	63.6g	252.3g	49.1g	237.8g	48.1g	236.8g	56.7g	245.4g	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	1974mg	1977mg	2174mg	2177mg	1968mg	1971mg	2253mg	2256mg
	カリウム	1569mg	1785mg	1554mg	1770mg	1295mg	1511mg	1471mg	1687mg	1081mg	1297mg
	リン	484mg	715mg	546mg	777mg	492mg	723mg	508mg	739mg	421mg	652mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	908kcal	1778kcal	912kcal	1782kcal	884kcal	1754kcal	900kcal	1770kcal	936kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	39.9g	54.6g	41.1g	55.8g	39.7g	54.4g	39.4g	54.1g
脂質		41.8g	43.9g	50.5g	52.6g	44.6g	46.7g	43.9g	46.0g	47.8g	49.9g
炭水化物		94.5g	283.2g	72.1g	260.8g	78.6g	267.3g	87.6g	276.3g	83.5g	272.2g
ナトリウム		2124mg	2127mg	1980mg	1983mg	2176mg	2179mg	1974mg	1977mg	2255mg	2258mg
カリウム		1689mg	1905mg	1667mg	1883mg	1409mg	1625mg	1591mg	1807mg	1195mg	1411mg
リン		498mg	729mg	558mg	789mg	498mg	729mg	522mg	753mg	427mg	658mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	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。



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。

※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。



# 週間献立表（やわらか普通食）

1月13日(月)			1月14日(火)			1月15日(水)			1月16日(木)			1月17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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
里芋のそぼろ煮	乳麦		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		鶏大豆	麦	
白菜のとりみ煮	麦		きのこのきんぴら	麦		野菜炒め	卵麦		切干大根煮	麦		中華うま煮	卵乳麦か	
法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		一夜漬(大根人参)	麦		人参しりしり	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		マカロニのツナサラダ	卵乳麦	
★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	100kcal	365kcal	エネルギー	111kcal	384kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	169kcal	434kcal	エネルギー	224kcal	495kcal
蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	5.3g	11.2g	蛋白質	4.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	15.9g
脂質	0.4g	1.3g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	12.4g	69.7g	炭水化物	9.8g	66.3g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.2g	73.5g
ナトリウム	677mg	1143mg	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	445mg	889mg	ナトリウム	654mg	1121mg	ナトリウム	563mg	1005mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	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	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
ハムカツ	乳麦		牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦		ちらし寿司の具	卵麦か		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		あぶらかれいみりん焼	麦	
白滝と人参のたらこ炒り	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		大豆と人参の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	卵麦か		ナスの花	麦	
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		もやしと蒸し鶏のナムル	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		ナスの挽肉炒め	乳麦	
インゲンのごま和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		わかめとパプリカの和え物	麦		煮生酢	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	292kcal	564kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	278kcal	552kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	184kcal	456kcal
蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	16.2g	22.4g
脂質	19.3g	20.2g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	7.5g	8.5g
炭水化物	23.6g	81.2g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	29.4g	87.0g	炭水化物	13.2g	69.4g	炭水化物	14.2g	71.4g
ナトリウム	577mg	1019mg	ナトリウム	838mg	1279mg	ナトリウム	945mg	1387mg	ナトリウム	930mg	1372mg	ナトリウム	649mg	1090mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
焼肉塩炒め	麦か		鶏の柚子胡椒炒め	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		白身魚の味噌煮			肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	
マカロニとツナの和風炒め	乳麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		竹輪の辛子炒め	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦	
オクラのおかか和え梅風味	麦		白菜と若芽のピリ辛和え	麦		オクラとコーンの炒め物	乳麦か		高野豆腐の味噌煮	卵麦		おからのサラダ	卵乳麦か	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		パンパンジーサラダ	乳麦		人参と春雨のサラダ	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	305kcal	574kcal	エネルギー	203kcal	473kcal	エネルギー	207kcal	484kcal	エネルギー	209kcal	481kcal	エネルギー	291kcal	559kcal
蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	13.3g	19.7g	蛋白質	17.3g	23.3g	蛋白質	10.2g	16.0g
脂質	17.2g	18.2g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	16.4g	17.3g
炭水化物	21.4g	78.1g	炭水化物	16.2g	73.2g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	21.1g	78.5g	炭水化物	26.7g	83.4g
ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	937mg	1378mg	ナトリウム	787mg	1230mg	ナトリウム	944mg	1388mg	ナトリウム	962mg	1406mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g
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	697kcal	1503kcal	エネルギー	592kcal	1411kcal	エネルギー	646kcal	1464kcal	エネルギー	611kcal	1414kcal	エネルギー	699kcal	1510kcal
蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	29.6g	48.0g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	34.1g	51.6g	蛋白質	36.5g	54.3g
脂質	36.9g	39.7g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	30.9g	33.6g	脂質	36.4g	39.2g
炭水化物	63.2g	233.9g	炭水化物	50.9g	221.6g	炭水化物	59.5g	230.0g	炭水化物	48.0g	218.0g	炭水化物	57.1g	228.3g
ナトリウム	2121mg	3473mg	ナトリウム	2362mg	3686mg	ナトリウム	2177mg	3506mg	ナトリウム	2528mg	3881mg	ナトリウム	2174mg	3501mg
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.0g

★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13日(月)			1月14日(火)			1月15日(水)			1月16日(木)			1月17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		
里芋のそぼろ煮	乳麦		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		鶏大豆	麦	
白菜のとりみ煮	麦		きのこのきんぴら	麦		野菜炒め	卵麦		切干大根煮	麦		中華うま煮	卵乳麦か	
法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		一夜漬(大根人参)	麦		人参しりしり	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		マカロニのツナサラダ	卵乳麦	
★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	100kcal	259kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	10.1g	13.8g
脂質	0.4g	1.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.2g	49.2g
ナトリウム	677mg	1117mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	563mg	1003mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	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	1.4g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ハムカツ	乳麦		牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦		ちらし寿司の具	卵麦か		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		あぶらかれいみりん焼	麦	
白滝と人参のたらこ炒り	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		大豆と人参の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	卵麦か		菜の花	乳麦	
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		もやしと蒸し鶏のナムル	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		ナスの挽肉炒め	乳麦	
インゲンのごま和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		わかめとパプリカの和え物	麦		煮生酢	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	292kcal	451kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	184kcal	343kcal
蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	16.2g	19.9g
脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.2g	47.2g
ナトリウム	577mg	1017mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	930mg	1370mg	ナトリウム	649mg	1089mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉塩炒め	麦か		鶏の柚子胡椒炒め	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		白身魚の味噌煮			肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	
マカロニとツナの和風炒め	乳麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		竹輪の辛子炒め	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦	
オクラのおかか和え梅風味	麦		白菜と若芽のピリ辛和え	麦		オクラとコーンの炒め物	乳麦か		高野豆腐の味噌煮	卵麦		おからのサラダ	卵乳麦か	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		パンパンジーサラダ	乳麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		★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	305kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
脂質	17.2g	17.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	16.4g	17.1g
炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	26.7g	59.7g
ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	944mg	1384mg	ナトリウム	962mg	1402mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g
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	697kcal	1174kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	エネルギー	699kcal	1176kcal
蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	36.5g	47.6g
脂質	36.9g	39.0g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	36.4g	38.5g
炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	50.9g	149.9g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	48.0g	147.0g	炭水化物	57.1g	156.1g
ナトリウム	2121mg	3441mg	ナトリウム	2362mg	3682mg	ナトリウム	2177mg	3497mg	ナトリウム	2528mg	3848mg	ナトリウム	2174mg	3494mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.0g

★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13日(月)			1月14日(火)			1月15日(水)			1月16日(木)			1月17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		
切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	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	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg
食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	乳麦か	
赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	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	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g
ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦	
白花豆煮	麦		大根の干切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	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	226kcal	400kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal
蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g
脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.8g	58.2g
ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	754mg	1277mg	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	899mg	1422mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
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	519kcal	1041kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	463kcal	985kcal
蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g
脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	50.0g	165.2g
ナトリウム	1861mg	3430mg	ナトリウム	2326mg	3895mg	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2184mg	3753mg
食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	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。 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。 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
  - (i) 電子レンジ

- 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。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (i) 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

【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

お皿に盛付けて完成です