

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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150g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じやが煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦落 乳麦落 麦	★ごはん150g 白菜とがんものの煮物 チキンアラビアータ 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 乳麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	427kcal 14.4g 8.7g 70.7g 867mg 2.2g	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	172kcal 11.3g 6.9g 15.4g 579mg 1.5g	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	428kcal 16.4g 7.6g 70.1g 726mg 1.8g	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	144kcal 7.4g 6.8g 14.5g 461mg 1.2g	417kcal 13.7g 8.5g 70.3g 687mg 1.7g	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	174kcal 9.3g 8.8g 14.7g 629mg 1.6g	440kcal 15.2g 10.4g 69.6g 855mg 2.2g	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	149kcal 8.2g 7.6g 12.6g 718mg 1.8g	413kcal 13.8g 8.5g 68.7g 945mg 2.4g
	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	276kcal 16.3g 15.8g 16.5g 754mg 1.9g	530kcal 21.3g 16.6g 70.5g 902mg 2.3g	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	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	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	502kcal 21.9g 12.7g 70.7g 954mg 2.4g	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	224kcal 13.7g 12.2g 15.4g 624mg 1.6g	486kcal 19.3g 13.2g 70.6g 854mg 2.2g	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	245kcal 14.5g 13.1g 17.2g 769mg 2.0g	509kcal 20.2g 14.0g 73.3g 996mg 2.5g	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	226kcal 15.6g 13.3g 11.1g 670mg 1.7g	493kcal 21.4g 14.9g 66.1g 897mg 2.3g
	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	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	450kcal 19.7g 9.4g 69.9g 960mg 2.4g	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	227kcal 14.8g 11.2g 16.1g 650mg 1.7g	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	483kcal 20.0g 12.0g 71.1g 902mg 2.3g	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	269kcal 17.8g 13.0g 17.1g 865mg 2.2g	525kcal 23.1g 13.7g 72.3g 1037mg 2.6g	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	194kcal 16.5g 6.4g 16.3g 681mg 1.7g	448kcal 21.6g 7.2g 70.7g 829mg 2.1g	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	248kcal 15.0g 11.8g 18.9g 797mg 2.0g	502kcal 20.2g 12.6g 73.4g 970mg 2.5g
	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	625kcal 38.9g 31.4g 46.5g 2129mg 5.4g	1407kcal 55.4g 34.7g 211.1g 2729mg 6.9g	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	634kcal 42.1g 29.7g 46.3g 1956mg 5.0g	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	1413kcal 58.3g 32.3g 211.9g 2582mg 6.5g	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	637kcal 56.1g 32.0g 47.0g 1950mg 5.0g	1428kcal 38.9g 32.0g 213.2g 2578mg 6.5g	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	613kcal 40.3g 28.3g 48.2g 2079mg 5.3g	1397kcal 57.0g 31.6g 213.6g 2680mg 6.8g	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	623kcal 38.8g 32.7g 42.6g 2185mg 5.5g	1408kcal 55.4g 36.0g 208.2g 2812mg 7.2g
	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	822kcal 46.6g 38.4g 74.3g 2205mg 5.6g	1604kcal 63.1g 41.7g 238.9g 2805mg 7.1g	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	841kcal 48.2g 36.8g 78.2g 2030mg 5.2g	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	1620kcal 64.4g 39.4g 243.8g 2656mg 6.7g	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	834kcal 46.6g 39.0g 74.8g 2026mg 5.2g	1625kcal 63.8g 42.4g 241.0g 2654mg 6.7g	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	814kcal 47.7g 35.3g 77.1g 2156mg 5.0g	1598kcal 64.4g 38.6g 242.5g 2757mg 7.0g	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	820kcal 46.5g 39.7g 70.4g 2261mg 5.7g	1605kcal 63.1g 43.0g 236.0g 2888mg 7.4g
合計(間食込)	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	822kcal 46.6g 38.4g 74.3g 2205mg 5.6g	1604kcal 63.1g 41.7g 238.9g 2805mg 7.1g	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	841kcal 48.2g 36.8g 78.2g 2030mg 5.2g	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	1620kcal 64.4g 39.4g 243.8g 2656mg 6.7g	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	834kcal 46.6g 39.0g 74.8g 2026mg 5.2g	1625kcal 63.8g 42.4g 241.0g 2654mg 6.7g	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	814kcal 47.7g 35.3g 77.1g 2156mg 5.0g	1598kcal 64.4g 38.6g 242.5g 2757mg 7.0g	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	820kcal 46.5g 39.7g 70.4g 2261mg 5.7g	1605kcal 63.1g 43.0g 236.0g 2888mg 7.4g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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。

※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5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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					
★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じやが煮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦落 乳麦落	★ごはん120g 白菜とがんものの煮物 チキンアラビアータ 切干大根としらすの煮物	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦 乳麦 卵麦					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	358kcal 12.0g 8.3g 56.9g 642mg 1.6g	172kcal 11.3g 6.9g 15.4g 579mg 1.5g	365kcal 14.6g 7.4g 57.3g 580mg 1.5g	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	144kcal 7.4g 6.8g 14.5g 461mg 1.2g	337kcal 10.7g 7.3g 56.4g 462mg 1.2g	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	174kcal 9.3g 8.8g 14.7g 629mg 1.6g	367kcal 12.6g 9.3g 56.6g 630mg 1.6g	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	149kcal 8.2g 7.6g 12.6g 718mg 1.8g	342kcal 11.5g 8.1g 54.5g 719mg 1.8g	
★ごはん120g サワラのごま焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮	麦 か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ コーンバター 白菜の煮びたし 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 スパシテー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮	麦 乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 人参しりしり	乳麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	276kcal 16.3g 15.8g 16.5g 754mg 1.9g	469kcal 19.6g 16.3g 58.4g 755mg 1.9g	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 58.4g 1.9g	428kcal 19.3g 12.1g 56.7g 727mg 1.9g	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	224kcal 13.7g 12.2g 15.4g 624mg 1.6g	417kcal 17.0g 12.7g 57.3g 625mg 1.6g	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	245kcal 14.5g 13.1g 17.2g 769mg 2.0g	438kcal 17.8g 13.6g 59.1g 770mg 2.0g	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	226kcal 15.6g 13.3g 11.1g 670mg 1.7g	419kcal 18.9g 13.8g 53.0g 671mg 1.7g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎グレープフルーツ200g					
★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物	麦 乳麦 卵麦 か	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げと人参の煮びたし マカロニと法蓮草のソテー	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦 麦 卵乳麦 か 乳麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー ごぼう大豆 スープキャベツ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麸の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	377kcal 17.2g 8.3g 56.9g 735mg 1.9g	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	227kcal 14.8g 11.2g 16.1g 650mg 1.7g	420kcal 18.1g 11.7g 58.0g 651mg 1.7g	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	269kcal 17.8g 13.0g 17.1g 865mg 2.2g	462kcal 21.1g 13.5g 59.0g 866mg 2.2g	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	194kcal 16.5g 6.4g 16.3g 681mg 1.7g	387kcal 19.8g 6.9g 58.2g 682mg 1.7g	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	248kcal 15.0g 11.8g 18.9g 797mg 2.0g	441kcal 18.3g 12.3g 60.8g 798mg 2.0g
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	625kcal 38.9g 31.4g 46.5g 2129mg 5.4g	1204kcal 48.8g 32.9g 172.2g 2132mg 5.4g	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	634kcal 42.1g 29.7g 46.3g 1956mg 5.0g	1213kcal 52.0g 31.2g 172.0g 1959mg 5.1g	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	637kcal 38.9g 32.0g 47.0g 1950mg 5.0g	1216kcal 48.8g 33.5g 172.7g 1953mg 5.0g	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	613kcal 40.3g 28.3g 48.2g 2079mg 5.3g	1192kcal 50.2g 29.8g 173.9g 2082mg 5.3g	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	623kcal 38.8g 32.7g 42.6g 2185mg 5.5g	1202kcal 48.7g 34.2g 168.3g 2188mg 5.5g
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	822kcal 46.6g 38.4g 46.5g 2129mg 5.6g	1401kcal 56.5g 39.9g 172.2g 2132mg 5.6g	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	841kcal 48.2g 36.8g 78.2g 1956mg 5.2g	1420kcal 58.1g 38.3g 203.9g 1959mg 5.3g	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	834kcal 46.6g 39.0g 74.8g 2026mg 5.2g	1413kcal 56.5g 40.5g 200.5g 2029mg 5.2g	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	814kcal 47.7g 35.3g 77.1g 2156mg 5.0g	1393kcal 57.6g 36.8g 202.8g 2159mg 5.5g	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	820kcal 46.5g 39.7g 70.4g 2261mg 5.7g	1399kcal 56.4g 41.2g 196.1g 2264mg 5.7g

※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。

※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。

本筋が、アーリーの組合實際は、印のものは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5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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150g 野菜入りトマトビーンズ じゃが芋のそぼろあん 春雨タンタン	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め みそポテト	卵麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨としめじの炒め物 ジャーマンポテト	卵麦か 麦 乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨と挽肉の炒め物 ひじきと蓮根のマヨ炒め	乳麦 麦 卵麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	246kcal 7.1g 11.5g 28.2g 596mg 564mg 135mg	489kcal 11.2g 12.1g 81.0g 597mg 625mg 200mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	242kcal 7.1g 10.7g 30.3g 662mg 527mg 103mg	485kcal 11.2g 10.7g 83.1g 663mg 588mg 168mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	254kcal 5.1g 13.1g 29.5g 558mg 391mg 86mg	497kcal 9.2g 13.7g 82.3g 559mg 452mg 151mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	226kcal 8.8g 14.0g 68.1g 467mg 451mg 127mg	469kcal 12.9g 14.6g 68.1g 468mg 512mg 192mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	280kcal 7.4g 17.9g 75.2g 690mg 354mg 116mg	523kcal 11.5g 18.5g 75.2g 691mg 415mg 181mg	
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトーレ 揚げと人参の煮びたし ツナのマヨパスタ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ キャベツとザーサイ炒め	麦か	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 キャベツの麻婆あんかけ	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 キャベツの麻婆あんかけ	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮	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	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	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	327kcal 11.2g 17.3g 28.3g 702mg 403mg 180mg	570kcal 15.3g 17.9g 81.1g 703mg 464mg 245mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	348kcal 6.8g 17.3g 40.2g 461mg 652mg 115mg	591kcal 10.9g 17.9g 93.0g 462mg 713mg 180mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	351kcal 9.5g 14.4g 47.5g 838mg 567mg 157mg	594kcal 13.6g 15.0g 100.3g 719mg 628mg 222mg	384kcal 4.7g 24.1g 37.9g 720mg 478mg 93mg	627kcal 8.8g 24.7g 90.7g 720mg 539mg 158mg	378kcal 10.9g 21.1g 34.1g 778mg 448mg 141mg	621kcal 15.0g 21.7g 86.9g 779mg 509mg 206mg			
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎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	◎黄桃(缶)	
	★ごはん150g 白身フライ オニオソンソー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 トマトマッシュポテト	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身フライ オニオソンソー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 トマトマッシュポテト	麦 卵麦 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	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。	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	390kcal 10.5g 25.5g 29.1g 695mg 418mg 130mg	633kcal 14.6g 26.1g 81.9g 696mg 479mg 195mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg	641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 766mg 407mg 201mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	364kcal 10.6g 25.3g 23.1g 767mg 553mg 144mg	607kcal 14.7g 25.9g 75.9g 767mg 553mg 209mg	607kcal 11.1g 25.9g 22.1g 569mg 614mg 144mg	371kcal 15.2g 21.5g 22.1g 630mg 596mg 209mg	614kcal 13.1g 13.3g 13.9g 630mg 569mg 184mg	310kcal 17.2g 13.3g 13.9g 644mg 609mg 184mg	553kcal 17.2g 13.9g 87.3g 612mg 705mg 172mg		
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	
	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎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	◎黄桃(缶)	
	★ごはん150g 白身フライ オニオソンソー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 トマトマッシュポテト	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身フライ オニオソンソー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 トマトマッシュポテト	麦 卵麦 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	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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	963kcal 28.8g 54.3g 85.6g 1993mg 1385mg 445mg	1692kcal 41.1g 56.1g 244.0g 1996mg 1568mg 640mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	988kcal 25.8g 53.7g 97.4g 1681mg 1525mg 354mg	1717kcal 38.1g 55.5g 255.8g 2162mg 1708mg 549mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	969kcal 25.2g 52.8g 100.1g 2162mg 1511mg 387mg	1698kcal 37.5g 54.6g 258.5g 2165mg 1694mg 582mg	1701kcal 24.6g 59.6g 86.6g 1888mg 1498mg 404mg	981kcal 36.9g 61.4g 245.0g 1891mg 1681mg 599mg	1710kcal 31.4g 52.3g 91.0g 2079mg 1446mg 429mg	968kcal 43.7g 54.1g 249.4g 2082mg 1446mg 624mg	1697kcal 17.2g 13.9g 87.3g 612mg 705mg 237mg		
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1027kcal 29.2g 54.4g 101.1g 1996mg 1445mg 452mg	1756kcal 41.5g 56.2g 259.5g 1999mg 1628mg 647mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1036kcal 26.2g 53.8g 108.9g 1681mg 1581mg 360mg	1765kcal 38.5g 55.6g 267.3g 2163mg 1764mg 555mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1032kcal 25.5g 52.9g 115.3g 2166mg 1568mg 585mg	1761kcal 37.8g 54.7g 273.7g 1751mg 1558mg 411mg	1761kcal 37.3g 61.5g 260.5g 1894mg 1741mg 606mg	1045kcal 37.3g 61.4g 245.0g 1891mg 1681mg 599mg	1774kcal 31.7g 52.3g 91.0g 2079mg 1446mg 423mg	1031kcal 44.0g 54.2g 264.6g 2083mg 1686mg 627mg	1760kcal 17.2g 13.9g 249.4g 2082mg 1629mg 624mg		
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	

※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。
- 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5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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180g 揚げ豆腐のとろろがけ 揚ナスの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロックソースの煮物 コンニャクのあおさ炒め	麦 麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 キャベツの土佐煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦か 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	231kcal 10.6g 12.3g 20.6g 603mg 510mg 132mg	521kcal 15.5g 13.0g 83.5g 604mg 582mg 209mg	194kcal 9.7g 9.5g 18.6g 575mg 448mg 159mg	484kcal 14.6g 10.2g 81.5g 576mg 520mg 236mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	179kcal 8.7g 8.8g 16.3g 544mg 386mg 129mg	469kcal 13.6g 9.5g 79.2g 545mg 458mg 206mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	220kcal 10.6g 7.8g 28.3g 564mg 473mg 150mg	510kcal 15.5g 14.3g 91.2g 565mg 545mg 233mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	253kcal 7.2g 14.3g 24.1g 622mg 179mg 122mg	543kcal 12.1g 13.0g 87.0g 623mg 251mg 199mg									
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g										
	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 切干大根煮 青菜と高野豆腐の煮物	乳 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 玉子スパ カリフラワーのピクルス	卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ナスの挽肉炒め 野菜炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オニオンソテー ひじきと蓮根のマヨ炒め 切干大根の中華炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g アジのごま焼 法蓮草の煮びたし 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 麦 卵麦 麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	271kcal 15.0g 16.8g 13.8g 748mg 460mg 212mg	561kcal 19.9g 17.5g 76.7g 749mg 532mg 289mg	326kcal 13.6g 19.8g 21.8g 638mg 446mg 151mg	616kcal 18.5g 20.5g 84.7g 639mg 518mg 228mg	274kcal 14.7g 16.0g 19.0g 680mg 534mg 211mg	564kcal 19.6g 16.7g 81.9g 681mg 606mg 288mg	312kcal 20.1g 22.0g 76.1g 740mg 493mg 145mg	602kcal 17.7g 13.4g 10.6g 752mg 565mg 68mg	235kcal 22.6g 14.1g 73.5g 753mg 547mg 145mg	525kcal 22.6g 14.1g 73.5g 753mg 619mg 230mg	235kcal 17.7g 14.1g 73.5g 753mg 307mg 207mg	
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g										
	○黄桃(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○黄桃(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g										
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー 切干大根の韓国風炒め しめじのバター醤油パスタ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 ふきのきんぴら 麸の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちゃん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦 乳麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	296kcal 13.1g 20.2g 13.2g 706mg 399mg 171mg	586kcal 18.0g 20.9g 76.1g 707mg 471mg 248mg	243kcal 17.6g 11.9g 17.0g 853mg 569mg 221mg	533kcal 22.5g 12.6g 79.9g 854mg 641mg 298mg	330kcal 16.4g 17.0g 26.0g 618mg 641mg 168mg	620kcal 21.3g 17.7g 88.9g 619mg 443mg 245mg	311kcal 15.0g 15.5g 26.4g 707mg 512mg 168mg	601kcal 19.9g 16.2g 89.3g 708mg 584mg 245mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 584mg 131mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 630mg 208mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 714mg 630mg 206mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 283mg 206mg
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g										
	○黄桃(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○黄桃(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g										
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー 切干大根の韓国風炒め しめじのバター醤油パスタ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 ふきのきんぴら 麸の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちゃん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦 乳麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	296kcal 13.1g 20.2g 13.2g 706mg 399mg 171mg	586kcal 18.0g 20.9g 76.1g 707mg 471mg 248mg	243kcal 17.6g 11.9g 17.0g 853mg 569mg 221mg	533kcal 22.5g 12.6g 79.9g 854mg 641mg 298mg	330kcal 16.4g 17.0g 26.0g 618mg 619mg 168mg	620kcal 21.3g 17.7g 88.9g 619mg 443mg 245mg	311kcal 15.0g 15.5g 26.4g 707mg 512mg 168mg	601kcal 19.9g 16.2g 89.3g 708mg 584mg 131mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 584mg 131mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 630mg 206mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 714mg 630mg 206mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 283mg 206mg
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g										
	○黄桃(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○黄桃(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g										
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー 切干大根の韓国風炒め しめじのバター醤油パスタ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 ふきのきんぴら 麸の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちゃん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦 乳麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	296kcal 13.1g 20.2g 13.2g 706mg 399mg 171mg	586kcal 18.0g 20.9g 76.1g 707mg 471mg 248mg	243kcal 17.6g 11.9g 17.0g 853mg 569mg 221mg	533kcal 22.5g 12.6g 79.9g 854mg 641mg 298mg	330kcal 16.4g 17.0g 26.0g 618mg 619mg 168mg	620kcal 21.3g 17.7g 88.9g 619mg 443mg 245mg	311kcal 15.0g 15.5g 26.4g 707mg 512mg 168mg	601kcal 19.9g 16.2g 89.3g 708mg 584mg 131mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 584mg 131mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 630mg 206mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 714mg 630mg 206mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 283mg 206mg
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g										
	○黄桃(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○黄桃(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g										
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー 切干大根の韓国風炒め しめじのバター醤油パスタ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 ふきのきんぴら 麸の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちゃん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦 乳麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	296kcal 13.1g 20.2g 13.2g 706mg 399mg 171mg	586kcal 18.0g 20.9g 76.1g 707mg 471mg 248mg	243kcal 17.6g 11.9g 17.0g 853mg 569mg 221mg	533kcal 22.5g 12.6g 79.9g 854mg 641mg 298mg	330kcal 16.4g 17.0g 26.0g 618mg 619mg 168mg	620kcal 21.3g 17.7g 88.9g 619mg 443mg 245mg	311kcal 15.0g 15.5g 26.4g 707mg 512mg 168mg	601kcal 19.9g 16.2g 89.3g 708mg 584mg 131mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 584mg 131mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 630mg 206mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 714mg 630mg 206mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 283mg 206mg
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g										
	○黄桃(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○黄桃(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g										
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー 切干大根の韓国風炒め しめじのバター醤油パスタ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 ふきのきんぴら 麸の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちゃん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦 乳麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	296kcal 13.1g 20.2g 13.2g 706mg 399mg 171mg	586kcal 18.0g 20.9g 76.1g 707mg 471mg 248mg	243kcal 17.6g 11.9g 17.0g 853mg 569mg 221mg	533kcal 22.5g 12.6g 79.9g 854mg 641mg 298mg	330kcal 16.4g 17.0g 26.0g 618mg 619mg 168mg	620kcal 21.3g 17.7g 88.9g 619mg 443mg 245mg	311kcal 15.0g 15.5g 26.4g 707mg 512mg 168mg	601kcal 19.9g 16.2g 89.3g 708mg 584mg 131mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 713mg 584mg 131mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 630mg 206mg	271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 714mg 630mg 206mg	561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 714mg 283mg 206mg



週間献立表（やわらか普通食）

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー	麦落 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根)	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ	乳麦落 麦落 麦 麦				
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
朝食													
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 155kcal 5.4g 9.9g 10.1g 599mg 1.5g	フルセット 427kcal 11.6g 10.9g 67.3g 1040mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 224kcal 11.4g 11.5g 18.8g 701mg 1.8g	フルセット 505kcal 18.4g 13.2g 75.7g 1142mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 117kcal 11.1g 4.8g 71.7g 430mg 1.1g	フルセット 382kcal 9.5g 4.8g 10.7g 896mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 361kcal 11.0g 5.1g 66.5g 865mg 2.2g	フルセット 113kcal 7.0g 3.6g 12.7g 666mg 1.7g	385kcal 13.3g 4.6g 70.0g 1132mg 2.9g	
昼食													
★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし プロッコリーの煮物 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー ¹ 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ¹ ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦			
食													
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 298kcal 12.5g 18.7g 20.8g 810mg 2.1g	フルセット 562kcal 18.0g 19.6g 76.6g 1252mg 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 212kcal 13.7g 19.5g 14.1g 794mg 2.0g	フルセット 477kcal 11.2g 12.1g 70.5g 1260mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 327kcal 11.2g 23.0g 16.3g 740mg 1.9g	フルセット 598kcal 17.3g 24.0g 73.2g 1182mg 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 320kcal 22.0g 17.0g 18.8g 831mg 2.1g	フルセット 585kcal 27.8g 17.9g 75.2g 1297mg 3.3g	201kcal 11.7g 10.3g 15.9g 889mg 2.3g	473kcal 17.7g 11.3g 72.9g 1330mg 3.4g
夕食													
★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	麦 麦か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ¹ れんこんの五目炒め煮 坦々風春雨 ★味噌汁	麦 乳麦か 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ウインナーポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦		
食													
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 179kcal 11.8g 9.4g 12.0g 735mg 1.9g	フルセット 453kcal 18.5g 11.0g 68.1g 1201mg 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 223kcal 19.9g 26.0g 19.6g 803mg 2.0g	フルセット 494kcal 13.0g 8.1g 76.5g 1245mg 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 243kcal 19.0g 8.2g 28.3g 595mg 1.5g	フルセット 515kcal 19.0g 9.2g 85.3g 1036mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 8.7g 11.3g 27.3g 1156mg 2.9g	フルセット 523kcal 15.8g 13.0g 84.2g 1597mg 4.1g	319kcal 11.0g 21.0g 22.4g 680mg 1.7g	583kcal 16.6g 21.9g 78.4g 1122mg 2.9g
合計													
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 632kcal 29.7g 38.0g 42.9g 2144mg 5.5g	フルセット 1442kcal 48.1g 41.5g 212.0g 3493mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 659kcal 45.0g 29.8g 52.5g 3647mg 5.8g	フルセット 1476kcal 63.9g 33.4g 222.7g 1765mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 687kcal 29.5g 35.1g 59.9g 3114mg 4.5g	フルセット 1495kcal 47.4g 38.0g 230.2g 2410mg 7.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 659kcal 36.2g 32.5g 56.8g 3759mg 6.1g	フルセット 1469kcal 54.6g 36.0g 225.9g 3759mg 9.6g	633kcal 29.7g 34.9g 51.0g 2235mg 5.7g	1441kcal 47.6g 37.8g 221.3g 3584mg 9.2g

★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

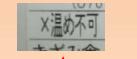


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
大根と豚肉の甘辛煮	麦落	がんもと白菜の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落
白菜ときのこの煮物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	三色炒め煮	麦落
キャベツとインゲンのソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	一夜漬(大根)	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	切干と人参のハリハリ	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
エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質
脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	3.9g	4.6g	脂質
炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物
ナトリウム	599mg	1039mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
肉団子の中華炒め	卵乳麦落	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	サワラのごま醤油焼	麦	鶏肉マスター	麦
豚バラもやし	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
プロッコリーの煮物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦
★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
エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質
脂質	18.7g	19.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	23.0g	23.7g	脂質
炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物
ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれい味噌煮		鶏のカレー照煮込み	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	白身フライ	麦
うま塩キャベツ	麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	人参煮	麦	ウインナーポテト	麦	塩枝豆	
麩と野菜の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	白花豆煮	麦	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	五目うの花	麦
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	坦々風春雨	麦落	白菜と若芽の煮物	麦	★味噌汁	麦	キャベツとザーサイのナムル	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
エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー
蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	19.9g	23.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質
脂質	9.4g	10.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	8.2g	8.9g	脂質
炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	28.3g	61.3g	炭水化物
ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	595mg	1035mg	ナトリウム
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー
蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	45.0g	56.1g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質
脂質	38.0g	40.1g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	35.1g	37.2g	脂質
炭水化物	42.9g	141.9g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物
ナトリウム	2144mg	3464mg	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	1765mg	3085mg	ナトリウム
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量

★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 (ムース食)

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 309kcal	フルセット エネルギー	99kcal	おかずセット 273kcal	フルセット エネルギー	76kcal	おかずセット 250kcal	フルセット エネルギー	92kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	蛋白質	1.5g
脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	脂質	3.9g
炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	炭水化物	12.1g
ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	ナトリウム	515mg
食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g
昼食									
★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とバーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 362kcal	フルセット エネルギー	143kcal	おかずセット 317kcal	フルセット エネルギー	172kcal	おかずセット 346kcal	フルセット エネルギー	188kcal
蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	蛋白質	6.6g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	脂質	10.0g
炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	炭水化物	17.0g
ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	ナトリウム	748mg
食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g
夕食									
★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 343kcal	フルセット エネルギー	172kcal	おかずセット 346kcal	フルセット エネルギー	149kcal	おかずセット 323kcal	フルセット エネルギー	234kcal
蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	蛋白質	7.4g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	脂質	15.6g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	炭水化物	15.7g
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	ナトリウム	766mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 1014kcal	フルセット エネルギー	414kcal	おかずセット 936kcal	フルセット エネルギー	397kcal	おかずセット 919kcal	フルセット エネルギー	514kcal
蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	蛋白質	15.5g
脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	脂質	29.5g
炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	炭水化物	44.8g
ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	ナトリウム	2029mg
食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.1g

★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。

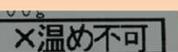
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に 60°C 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**。

(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



お皿に盛付けて完成です

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