

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 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(巻麴・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢かけ 鶏じゃがが煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 麦落 乳麦落 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 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(おつゆ麴・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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	144kcal	417kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	149kcal	413kcal
	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	7.4g	13.7g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	15.0g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.1g	炭水化物	14.5g	70.3g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	12.6g	68.7g
	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	579mg	726mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	629mg	855mg	ナトリウム	718mg	945mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g
昼食	★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 スパソテー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	276kcal	530kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	224kcal	486kcal	エネルギー	245kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	493kcal
	たんぱく質	16.3g	21.3g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	14.5g	20.2g	たんぱく質	15.6g	21.4g
	脂質	15.8g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.3g	14.9g
	炭水化物	16.5g	70.5g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	11.1g	66.1g
	ナトリウム	754mg	902mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	624mg	854mg	ナトリウム	769mg	996mg	ナトリウム	670mg	897mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g
間食 ◎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			
夕食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 卵麦か	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	248kcal	502kcal
	たんぱく質	13.9g	19.7g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.0g	20.2g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	11.8g	12.6g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	18.9g	73.4g
	ナトリウム	734mg	960mg	ナトリウム	650mg	902mg	ナトリウム	865mg	1037mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	797mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	625kcal	1407kcal	エネルギー	634kcal	1413kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal
	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	38.9g	56.1g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	31.4g	34.7g	脂質	29.7g	32.3g	脂質	32.0g	35.4g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	46.5g	211.1g	炭水化物	46.3g	211.9g	炭水化物	47.0g	213.2g	炭水化物	48.2g	213.6g	炭水化物	42.6g	208.2g
	ナトリウム	2129mg	2729mg	ナトリウム	1956mg	2582mg	ナトリウム	1950mg	2578mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	2185mg	2812mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	841kcal	1620kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	814kcal	1598kcal	エネルギー	820kcal	1605kcal
	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	46.6g	63.8g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	38.4g	41.7g	脂質	36.8g	39.4g	脂質	39.0g	42.4g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	74.3g	238.9g	炭水化物	78.2g	243.8g	炭水化物	74.8g	241.0g	炭水化物	77.1g	242.5g	炭水化物	70.4g	236.0g
	ナトリウム	2205mg	2805mg	ナトリウム	2030mg	2656mg	ナトリウム	2026mg	2654mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	2261mg	2888mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	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

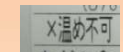


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん120g 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 干草焼き 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かけ 鶏じゃがが煮 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	165kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	149kcal	342kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.6g	8.1g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.6g	54.5g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	718mg	719mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★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 スパソテー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮		麦 乳麦 卵乳麦 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	276kcal	469kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	15.8g	16.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	11.1g	53.0g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	670mg	671mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	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			
夕食	★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 麩の野菜あんかけ 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	184kcal	377kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.0g	18.3g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	11.8g	12.3g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	18.9g	60.8g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	797mg	798mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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
	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	42.6g	168.3g
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2185mg	2188mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	70.4g	196.1g
	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2261mg	2264mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	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

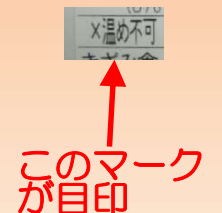


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 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 野菜缶かまぼこ 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 大豆の肉じゃがが煮 ひとくちがんと煮 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	10.1g	10.7g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	690mg	691mg
	カリウム	564mg	625mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	354mg	415mg
リン	135mg	200mg	リン	103mg	168mg	リン	86mg	151mg	リン	127mg	192mg	リン	116mg	181mg	
食塩相当量	1.5g	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	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 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 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 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			
	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	40.2g	93.0g	炭水化物	47.5g	100.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	652mg	713mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	448mg	509mg
リン	180mg	245mg	リン	115mg	180mg	リン	157mg	222mg	リン	93mg	158mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	1.8g	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	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎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						
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとりも煮 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 白菜と厚揚げのとりも煮 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 オクラのベベロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 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					
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	611mg	612mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg
リン	130mg	195mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg	
食塩相当量	1.8g	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	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	52.3g	54.1g
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	91.0g	249.4g
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	445mg	640mg	リン	354mg	407mg	リン	387mg	582mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	5.1g	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	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	31.7g	44.0g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	115.3g	273.7g	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	106.2g	264.6g
	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1503mg	1686mg
	リン	452mg	647mg	リン	360mg	555mg	リン	390mg	585mg	リン	411mg	606mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	5.1g	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	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」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

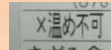


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 揚げ豆腐ののろろがけ 揚げナスの煮物 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げ ブロッコリーの煮物 コンニャクのおおさ炒め	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	231kcal	521kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	510mg	582mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	179mg	251mg
	リン	132mg	209mg	リン	159mg	236mg	リン	129mg	206mg	リン	156mg	233mg	リン	122mg	199mg
	食塩相当量	1.5g	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	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★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					
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	10.6g	73.5g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	752mg	753mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	547mg	619mg
	リン	212mg	289mg	リン	151mg	228mg	リン	211mg	288mg	リン	68mg	145mg	リン	230mg	307mg
	食塩相当量	1.9g	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	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食 ◎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							
夕食	★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 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 麦 乳麦	★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 麩の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦 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	296kcal	586kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	20.2g	20.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	399mg	471mg	カリウム	569mg	569mg	カリウム	443mg	443mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	171mg	248mg	リン	221mg	298mg	リン	168mg	245mg	リン	131mg	208mg	リン	206mg	283mg
	食塩相当量	1.8g	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	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	798kcal	1668kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g
	脂質	49.3g	51.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	47.6g	236.3g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	61.3g	250.0g	炭水化物	67.9g	256.6g	炭水化物	50.1g	238.8g
	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2087mg	2090mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	1478mg	1694mg	カリウム	1356mg	1572mg
	リン	515mg	746mg	リン	531mg	762mg	リン	508mg	739mg	リン	355mg	586mg	リン	558mg	789mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	885kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	42.0g	56.7g
脂質		49.5g	51.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物		78.5g	267.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	92.2g	280.9g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	80.6g	269.3g
ナトリウム		2063mg	2066mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
カリウム		1489mg	1705mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1411mg	1627mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1470mg	1686mg
リン		529mg	760mg	リン	537mg	768mg	リン	522mg	753mg	リン	367mg	598mg	リン	564mg	795mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

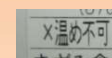


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝	★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
	大根と豚肉の甘辛煮	麦	がんもと白菜の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	油揚げの玉子とし	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮
	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	乳麦	三色炒め煮
	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
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	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	155kcal	427kcal	エネルギー	224kcal	505kcal	エネルギー	117kcal	382kcal
	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	11.4g	18.4g	蛋白質	5.5g	11.0g
	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	13.2g	脂質	4.2g	5.1g
	炭水化物	10.1g	67.3g	炭水化物	18.8g	75.7g	炭水化物	10.7g	66.5g
昼	★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
	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	鶏肉マスタード
	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
	ブロッコリーの煮物	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
	★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
食	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	298kcal	562kcal	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	320kcal	585kcal
	蛋白質	12.5g	18.0g	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	22.0g	27.8g
	脂質	18.7g	19.6g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	17.0g	17.9g
	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	18.8g	75.2g
夕	★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
	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
	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
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	担々風春雨	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
食	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	179kcal	453kcal	エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	243kcal	515kcal
	蛋白質	11.8g	18.5g	蛋白質	19.9g	26.0g	蛋白質	13.0g	19.0g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	8.2g	9.2g
	炭水化物	12.0g	68.1g	炭水化物	19.6g	76.5g	炭水化物	28.3g	85.3g
合	★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
	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
	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
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	担々風春雨	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
計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	632kcal	1442kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	659kcal	1469kcal
	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	45.0g	63.9g	蛋白質	36.2g	54.6g
	脂質	38.0g	41.5g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	32.5g	36.0g
	炭水化物	42.9g	212.0g	炭水化物	52.5g	222.7g	炭水化物	56.8g	225.9g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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



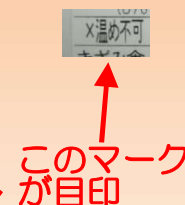
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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 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 ★味噌汁		麦 落 麦 乳 麦 麦	★全粥240g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパマト炒め ★味噌汁		麦 麦 乳 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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 ★味噌汁		卵 麦 乳 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳 麦 落 麦 落 麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	3.9g	4.6g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	3.6g	4.3g
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	10.7g	43.7g	炭水化物	12.7g	45.7g
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	423mg	863mg	ナトリウム	666mg	1106mg
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	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		卵乳麦 落 麦 麦 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 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	★全粥240g 鶏肉マスタード ピーマンソテー 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 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	22.0g	25.7g	蛋白質	11.7g	15.4g
脂 質	18.7g	19.4g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	23.0g	23.7g	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	10.3g	11.0g
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	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g
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	831mg	1271mg	ナトリウム	889mg	1329mg
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	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g 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 麦 卵乳 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁		乳 麦 麦 落 麦 麦	★全粥240g 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 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 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 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	179kcal	338kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	319kcal	478kcal
蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	19.9g	23.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	21.0g	21.7g
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	27.3g	60.3g	炭水化物	22.4g	55.4g
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	1156mg	1596mg	ナトリウム	680mg	1120mg
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	2.9g	4.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	632kcal	1109kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	45.0g	56.1g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	29.7g	40.8g
脂 質	38.0g	40.1g	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	35.1g	37.2g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	34.9g	37.0g
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	56.8g	155.8g	炭水化物	51.0g	150.0g
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	2410mg	3730mg	ナトリウム	2235mg	3555mg
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	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.7g	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



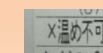
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		

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。



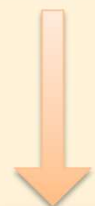
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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