



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦 麦
朝食	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
	エネルギー	212kcal	エネルギー	471kcal	エネルギー	187kcal	エネルギー	453kcal	エネルギー
	たんぱく質	12.7g	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	19.5g	たんぱく質
	脂質	12.3g	脂質	13.6g	脂質	8.6g	脂質	10.2g	脂質
	炭水化物	12.2g	炭水化物	66.7g	炭水化物	15.9g	炭水化物	70.9g	炭水化物
	ナトリウム	605mg	ナトリウム	795mg	ナトリウム	649mg	ナトリウム	900mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量
	エネルギー	212kcal	エネルギー	471kcal	エネルギー	187kcal	エネルギー	453kcal	エネルギー
	たんぱく質	12.7g	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	19.5g	たんぱく質
	脂質	12.3g	脂質	13.6g	脂質	8.6g	脂質	10.2g	脂質
昼食	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
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースのエねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー [®] ブロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)
	エネルギー	201kcal	エネルギー	463kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	497kcal	エネルギー
	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質
	脂質	9.5g	脂質	10.5g	脂質	11.7g	脂質	12.5g	脂質
	炭水化物	17.8g	炭水化物	73.0g	炭水化物	16.4g	炭水化物	70.4g	炭水化物
	ナトリウム	661mg	ナトリウム	891mg	ナトリウム	681mg	ナトリウム	829mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量
	エネルギー	201kcal	エネルギー	463kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	497kcal	エネルギー
	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質
間食	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
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)
	エネルギー	198kcal	エネルギー	464kcal	エネルギー	211kcal	エネルギー	473kcal	エネルギー
	たんぱく質	18.3g	たんぱく質	24.2g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質
	脂質	7.9g	脂質	9.5g	脂質	12.4g	脂質	13.3g	脂質
	炭水化物	13.7g	炭水化物	68.6g	炭水化物	15.3g	炭水化物	71.0g	炭水化物
	ナトリウム	815mg	ナトリウム	1041mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	1008mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量
夕食	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
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)
	エネルギー	198kcal	エネルギー	464kcal	エネルギー	211kcal	エネルギー	473kcal	エネルギー
	たんぱく質	18.3g	たんぱく質	24.2g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質
	脂質	7.9g	脂質	9.5g	脂質	12.4g	脂質	13.3g	脂質
	炭水化物	13.7g	炭水化物	68.6g	炭水化物	15.3g	炭水化物	71.0g	炭水化物
	ナトリウム	815mg	ナトリウム	1041mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	1008mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量
	エネルギー	198kcal	エネルギー	464kcal	エネルギー	211kcal	エネルギー	473kcal	エネルギー
	たんぱく質	18.3g	たんぱく質	24.2g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質
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
	エネルギー	611kcal	エネルギー	1398kcal	エネルギー	641kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー
	たんぱく質	41.7g	たんぱく質	58.5g	たんぱく質	40.2g	たんぱく質	56.8g	たんぱく質
	脂質	29.7g	脂質	33.6g	脂質	32.7g	脂質	36.0g	脂質
	炭水化物	43.7g	炭水化物	208.3g	炭水化物	47.6g	炭水化物	212.3g	炭水化物
	ナトリウム	2081mg	ナトリウム	2727mg	ナトリウム	2112mg	ナトリウム	2737mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	7.0g	食塩相当量
	エネルギー	818kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	838kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー
	たんぱく質	47.8g	たんぱく質	64.6g	たんぱく質	47.9g	たんぱく質	64.5g	たんぱく質
	脂質	36.8g	脂質	40.7g	脂質	39.7g	脂質	43.0g	脂質
合計(間食込)	炭水化物	75.6g	炭水化物	240.2g	炭水化物	75.4g	炭水化物	240.1g	炭水化物
	ナトリウム	2155mg	ナトリウム	2801mg	ナトリウム	2188mg	ナトリウム	2813mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量
	エネルギー	818kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	838kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー
	たんぱく質	47.8g	たんぱく質	64.6g	たんぱく質	47.9g	たんぱく質	64.5g	たんぱく質

※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



このマークが目印

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。



- 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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし	卵 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 乳麦 麦								
朝食	おかず 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	ご飯セット 212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 380kcal 16.9g 9.1g 57.8g 650mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 358kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	エネルギー 165kcal 12.9g 8.9g 55.6g 770mg 2.0g	エネルギー 169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g	エネルギー 362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 774mg 2.0g	エネルギー 152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	エネルギー 345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g		
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー [®] ブロッコリーの煮物 大根とワインナーの洋風煮	麦落 麦 乳麦							
	おかず 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	ご飯セット 201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 394kcal 14.0g 10.0g 59.7g 662mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 252kcal 19.5g 14.5g 13.4g 762mg 1.9g	エネルギー 252kcal 19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g	エネルギー 200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	エネルギー 393kcal 14.8g 10.1g 59.9g 781mg 2.0g	エネルギー 236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 2.2g	エネルギー 429kcal 18.7g 12.6g 58.3g 849mg 2.2g		
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g								
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビナッツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦落							
	おかず 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	ご飯セット 198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	エネルギー 203kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g	エネルギー 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 674mg 1.5g	エネルギー 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	エネルギー 268kcal 18.5g 14.2g 58.6g 597mg 1.6g	エネルギー 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 631mg 1.6g		
合計		おかず 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	ご飯セット 611kcal 41.7g 29.7g 43.7g 2081mg 5.3g	おかず 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	ご飯セット 1190kcal 51.6g 31.2g 169.4g 2084mg 5.3g	おかず 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	ご飯セット 641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g	おかず 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	ご飯セット 1202kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g	おかず 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	エネルギー 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	エネルギー 620kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g	エネルギー 1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g	エネルギー 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.6g	エネルギー 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g	エネルギー 656kcal 40.6g 30.7g 47.9g 2152mg 5.0g	エネルギー 1235kcal 50.5g 34.0g 173.6g 1967mg 5.0g
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	818kcal 47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 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	839kcal 57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 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	838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 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	1400kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 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	821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	エネルギー 1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.6g	エネルギー 1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2284mg 5.6g	エネルギー 632kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g	エネルギー 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	エネルギー 839kcal 48.3g 37.8g 84.4g 2226mg 5.2g	エネルギー 1432kcal 58.2g 41.0g 75.7g 2043mg 5.2g

※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(たんぱく40g管理食)

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごママヨ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ペークコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	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	295kcal 11.8g 12.4g 39.3g 549mg 574mg 118mg	538kcal 11.8g 12.4g 92.1g 550mg 635mg 183mg	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	257kcal 4.4g 15.1g 25.0g 759mg 421mg 71mg	500kcal 8.5g 15.7g 77.8g 760mg 482mg 136mg	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 4.7g 15.3g 71.6g 628mg 400mg 92mg	474kcal 8.8g 15.9g 74.9g 583mg 461mg 157mg	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	230kcal 10.0g 14.2g 74.9g 584mg 519mg 94mg	473kcal 6.9g 18.3g 19.5g 770mg 421mg 159mg	267kcal 11.0g 18.3g 72.3g 771mg 482mg 140mg	510kcal 11.0g 18.9g 72.3g 205mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	★ごはん150g ポテトロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スペゲティサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スパサラダ	麦 乳 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スパサラダ	麦 乳 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	324kcal 9.4g 16.0g 35.7g 872mg 265mg 103mg	567kcal 13.5g 16.6g 88.5g 873mg 326mg 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	360kcal 7.9g 26.1g 23.2g 554mg 597mg 116mg	603kcal 12.0g 26.7g 76.0g 555mg 658mg 116mg	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	361kcal 13.3g 19.9g 29.7g 633mg 640mg 181mg	604kcal 17.4g 20.5g 82.5g 634mg 579mg 246mg	356kcal 11.4g 22.9g 80.1g 691mg 460mg 113mg	599kcal 11.7g 23.5g 80.1g 692mg 521mg 178mg	397kcal 15.8g 24.2g 84.1g 737mg 415mg 123mg	640kcal 11.7g 24.8g 84.1g 738mg 476mg 188mg	
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	
	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦	★ごはん150g ヤンニヨムチキン風 スパソティー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	
	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		
夕食	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	340kcal 9.4g 26.6g 15.9g 862mg 494mg 122mg	583kcal 13.5g 27.2g 68.7g 863mg 555mg 187mg	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	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 187mg	622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg	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	367kcal 10.1g 17.3g 43.0g 429mg 492mg 145mg	610kcal 14.2g 17.9g 95.8g 430mg 553mg 210mg	371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 588mg 135mg	614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 200mg	330kcal 8.1g 19.3g 27.4g 773mg 398mg 112mg	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 774mg 459mg 177mg	
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.4g	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	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	
	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦	★ごはん150g ヤンニヨムチキン風 スパソティー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	340kcal 9.4g 26.6g 15.9g 862mg 494mg 122mg	583kcal 13.5g 27.2g 68.7g 863mg 555mg 187mg	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	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 187mg	622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg	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	367kcal 10.1g 17.3g 43.0g 429mg 492mg 145mg	610kcal 14.2g 17.9g 95.8g 430mg 553mg 210mg	371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 588mg 135mg	614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 200mg	330kcal 8.1g 19.3g 27.4g 773mg 398mg 112mg	573kcal 12.2g 19.9g 80.2g 774mg 459mg 177mg	
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.4g	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	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	
	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦	★ごはん150g ヤンニヨムチキン風 スパソティー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	
	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		
合計	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	959kcal 26.5g 54.4g 90.9g 2283mg 1333mg 343mg	1688kcal 38.8g 56.2g 249.3g 2286mg 1516mg 538mg	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	996kcal 25.2g 63.3g 78.6g 2094mg 1493mg 332mg	1725kcal 37.5g 65.1g 237.0g 2097mg 1670mg 527mg	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	959kcal 28.1g 52.5g 91.5g 1690mg 1471mg 408mg	1688kcal 40.4g 54.3g 249.9g 1693mg 1654mg 603mg	957kcal 24.3g 59.0g 80.0g 1826mg 1445mg 319mg	1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg	994kcal 26.7g 61.8g 78.2g 2280mg 1424mg 395mg	1723kcal 39.0g 63.6g 236.6g 2283mg 1234mg 590mg	
	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎みかん(缶)	
	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦	★ごはん150g ヤンニヨムチキン風 スパソティー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	
	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		
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 カリウム リン	1023kcal 26.9g 54.5g 106.4g 2286mg 1393mg 350mg	1752kcal 39.2g 56.3g 264.8g 2289mg 1576mg 545mg	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	1044kcal 25.6g 63.4g 248.5g 2097mg 1549mg 338mg	1773kcal 37.9g 65.2g 2100mg 1732mg 533mg	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	1022kcal 28.4g 52.6g 106.7g 1691mg 1528mg 411mg	1751kcal 40.7g 54.4g 265.1g 1694mg 1711mg 606mg	1021kcal 24.7g 59.1g 95.5g 1829mg 1505mg 326mg	1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg 1688mg 521mg	1042kcal 27.1g 61.9g 89.7g 2283mg 1290mg 401mg	1771kcal 39.4g 63.7g 248.1g 2286mg 1473mg 596mg	
	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	



週間献立表(たんぱく60g管理食)

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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180g 大根と鶏肉の味噌煮 里芋と小松菜のとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 白菜と豚肉の煮びたし カリフラワーの甘酢漬け	卵 麦 乳 麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン	卵 乳 麦	★ごはん180g 千草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮	卵 乳 麦	
朝食	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	
エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	
たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	
脂質	12.4g	13.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	
炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	
カリウム	449mg	521mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	
リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	142mg	219mg	リン	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	
午食	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	
エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	
たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	
炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	7.4g	70.3g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	
カリウム	566mg	638mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	
リン	203mg	280mg	リン	156mg	233mg	リン	149mg	226mg	リン	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g シイラ照焼 コーンソテー 揚げじゃがの煮っころがし マカロニサラダ	麦 乳 麦 卵 麦	★ごはん180g 豚肉ときのこのコンソメバター 麻婆大豆 青のりポテトサラダ	乳 麦 落 卵 麦	★ごはん180g サフランの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キヤペツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	卵 乳 麦 麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 乳 麦
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	
エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	
たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	
脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	
炭水化物	31.6g	94.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	
ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	
カリウム	641mg	713mg	カリウム	760mg	832mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	
リン	196mg	273mg	リン	218mg	295mg	リン	202mg	279mg	リン	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
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	
エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	
たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	
脂質	42.0g	44.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	
炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	42.7g	231.4g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	
ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	
カリウム	1656mg	1872mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	
リン	511mg	742mg	リン	515mg	746mg	リン	493mg	724mg	リン	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	

*献立は予告な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。

*ナトリウムは調理後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（やわらか普通食）

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 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 366kcal 11.6g 1.3g 17.6g 672mg 1.7g	フルセット 113kcal 5.3g 4.8g 11.9g 587mg 1.5g	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 386kcal 11.5g 5.8g 69.2g 1029mg 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 156kcal 12.5g 7.3g 8.9g 428mg 1.1g	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 423kcal 18.4g 8.2g 65.4g 872mg 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 179kcal 3.8g 11.5g 14.8g 719mg 1.8g	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 444kcal 9.6g 12.4g 71.2g 1185mg 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 226kcal 10.3g 12.6g 16.4g 581mg 1.5g	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	フルセット 497kcal 16.1g 13.5g 73.7g 1023mg 2.6g
	★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦 オクラのペペロンチーノ 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 麦	★やわらかごはん180g 菜の花 ナスの挽肉炒め 麦	★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g ナスの挽肉炒め 麦	★やわらかごはん180g 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ナスの挽肉炒め 麦	フルセット 497kcal 16.1g			
	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 540kcal 13.8g 17.5g 81.7g 1095mg 2.8g	フルセット 313kcal 15.2g 19.4g 19.2g 877mg 2.8g	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 589kcal 21.6g 21.1g 75.6g 1318mg 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 278kcal 11.2g 12.9g 29.5g 965mg 2.5g	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 552kcal 17.4g 13.9g 87.1g 1407mg 3.6g	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 11.4g 14.2g 17.0g 905mg 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 508kcal 17.0g 15.1g 73.0g 1347mg 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 187kcal 15.6g 7.9g 15.1g 862mg 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	フルセット 459kcal 21.8g 8.9g 72.3g 1303mg 3.3g
	★やわらかごはん180g ホイコーロー ^{マカロニとツナの和風炒め} オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ^{豆腐のあっさりカレー煮込み} 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ^{野菜炒め} 野菜炒め ^{いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え} ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 ^{竹輪の辛子炒め} 高野豆腐の味噌煮 ^{人参と春雨のサラダ} ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん ^{洋風肉じゃが煮} おからのサラダ ^{人参と春雨のサラダ} ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 洋風肉じゃが煮 ^{おからのサラダ} ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦	フルセット 459kcal 21.8g			
	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 534kcal 21.2g 12.8g 80.7g 1402mg 3.6g	フルセット 313kcal 12.1g 10.1g 16.3g 937mg 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 475kcal 17.8g 11.0g 73.1g 1378mg 3.5g	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 196kcal 9.9g 11.0g 18.4g 857mg 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 473kcal 16.3g 10.2g 74.8g 1300mg 3.3g	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 206kcal 17.0g 5.3g 21.6g 906mg 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 478kcal 23.0g 6.2g 79.0g 1350mg 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 295kcal 10.2g 16.4g 27.9g 972mg 2.5g	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	フルセット 563kcal 16.0g 17.3g 84.6g 1416mg 3.6g
	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 620kcal 28.1g 31.6g 65.4g 2262mg 5.7g	フルセット 475kcal 1450kcal 32.6g 34.3g 47.4g 3611mg 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 631kcal 1440kcal 50.9g 37.9g 217.9g 2401mg 9.5g	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 630kcal 1448kcal 33.6g 28.7g 56.8g 3725mg 5.8g	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 627kcal 1430kcal 52.1g 32.3g 227.3g 2250mg 9.1g	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 708kcal 1430kcal 49.6g 31.0g 53.4g 3579mg 6.4g	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 708kcal 1519kcal 36.1g 33.7g 223.2g 3882mg 9.8g	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	フルセット 1519kcal 17.3g 39.7g 230.6g 3742mg 9.5g		
	★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

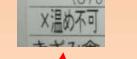
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 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 99kcal 5.8g 0.4g 17.6g 672mg 1.7g	フルセット 258kcal 9.5g 1.1g 50.6g 1112mg 2.8g	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 113kcal 5.3g 4.8g 11.9g 587mg 1.5g	フルセット 272kcal 9.0g 5.5g 44.9g 1027mg 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 156kcal 12.5g 7.3g 8.9g 428mg 1.1g	フルセット 315kcal 16.2g 8.0g 41.9g 868mg 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 179kcal 3.8g 11.5g 14.8g 719mg 1.8g	フルセット 338kcal 7.5g 12.2g 47.8g 1159mg 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 226kcal 10.3g 12.6g 16.4g 581mg 1.5g	フルセット 385kcal 14.0g 13.3g 49.4g 1021mg 2.6g
昼食														
★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ ★味噌汁	麦 菜の花 卵麦か 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 ナスの挽肉炒め ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 ナスの挽肉炒め ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 ★味噌汁	乳麦 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 270kcal 7.9g 16.6g 24.4g 629mg 1.6g	フルセット 429kcal 11.6g 17.3g 57.4g 1069mg 2.7g	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 313kcal 15.2g 19.4g 19.2g 877mg 2.2g	フルセット 472kcal 18.9g 20.1g 52.2g 1317mg 3.3g	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 278kcal 11.2g 12.9g 29.5g 965mg 2.5g	フルセット 437kcal 14.9g 13.6g 62.5g 1405mg 3.6g	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 11.4g 14.2g 17.0g 905mg 2.3g	フルセット 401kcal 15.1g 14.9g 50.0g 1345mg 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 187kcal 15.6g 7.9g 15.1g 862mg 2.2g	フルセット 346kcal 19.3g 8.6g 48.1g 1302mg 3.3g
夕食														
★全粥240g ホイコーロー ^{マカロニとツナの和風炒め} オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ チングン菜ヒーマンのソテー ^{野菜炒め} いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 乳麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	
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 251kcal 14.4g 11.0g 23.4g 961mg 2.4g	フルセット 410kcal 18.1g 11.7g 56.4g 1401mg 3.6g	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 205kcal 12.1g 10.1g 16.3g 937mg 2.4g	フルセット 364kcal 15.8g 10.8g 49.3g 1377mg 3.5g	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 196kcal 9.9g 8.5g 18.4g 857mg 2.2g	フルセット 355kcal 13.6g 9.2g 51.4g 1297mg 3.3g	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 206kcal 17.0g 5.3g 21.6g 906mg 2.3g	フルセット 365kcal 20.7g 6.0g 54.6g 1346mg 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 295kcal 10.2g 16.4g 27.9g 972mg 2.5g	フルセット 454kcal 13.9g 17.1g 60.9g 1412mg 3.6g
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 620kcal 28.1g 28.0g 65.4g 2262mg 5.7g	フルセット 1097kcal 39.2g 30.1g 164.4g 3582mg 9.1g	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 631kcal 32.6g 34.3g 47.4g 2401mg 6.1g	フルセット 1108kcal 43.7g 36.4g 146.4g 3721mg 9.4g	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 630kcal 33.6g 28.7g 56.8g 2250mg 5.8g	フルセット 1107kcal 44.7g 30.8g 155.8g 3570mg 9.1g	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 627kcal 32.2g 31.0g 53.4g 2530mg 6.4g	フルセット 1104kcal 43.3g 33.1g 152.4g 3850mg 9.7g	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 708kcal 36.1g 36.9g 59.4g 2415mg 6.2g	フルセット 1185kcal 47.2g 39.0g 158.4g 3735mg 9.5g

★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（ムース食）

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 282kcal	フルセット 108kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 278kcal	フルセット 104kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 269kcal	フルセット 95kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質
脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質
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
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
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
昼食									
★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 343kcal	フルセット 169kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 376kcal	フルセット 202kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 339kcal	フルセット 165kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質
脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質
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
ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	1014mg	1537mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム
食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとプロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麺の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦えか 乳麦 麦
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 334kcal	フルセット 160kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 380kcal	フルセット 206kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 373kcal	フルセット 199kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.9g	8.7g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質
脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質
炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物
ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム
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

★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。

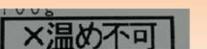
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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