

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 豚肉と野菜の生姜炒め プロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミニチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 乳麦 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 430kcal 174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g	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 399kcal 140kcal 8.2g 4.7g 17.8g 873mg 2.2g	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 421kcal 167kcal 13.3g 6.0g 71.8g 616mg 1.6g	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 415kcal 148kcal 13.1g 7.1g 71.7g 867mg 2.3g	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 473kcal 200kcal 5.7g 12.0g 71.5g 582mg 2.1g
昼食	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 469kcal 215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	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 489kcal 232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 2.7g	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 473kcal 206kcal 18.6g 12.0g 18.6g 840mg 1.6g	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 456kcal 200kcal 19.1g 11.7g 70.9g 862mg 2.2g	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 475kcal 216kcal 17.8g 9.5g 72.5g 822mg 1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g まぐろかつ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのビリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦
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 507kcal 271kcal 22.9g 13.5g 73.1g 888mg 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 526kcal 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 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 528kcal 271kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g	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 533kcal 267kcal 22.9g 14.1g 71.7g 744mg 2.5g	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 455kcal 199kcal 11.2g 9.2g 16.0g 1008mg 2.0g
合計(間食込)	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 1406kcal 643kcal 40.8g 33.4g 214.5g 2815mg 7.2g	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 1414kcal 644kcal 40.3g 31.1g 215.9g 2649mg 5.2g	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 1422kcal 654kcal 55.4g 34.0g 52.2g 2134mg 6.7g	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 1404kcal 615kcal 55.1g 32.5g 211.7g 2761mg 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 1403kcal 615kcal 56.9g 31.3g 216.8g 2697mg 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	840kcal 1613kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2263mg 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	843kcal 1611kcal 48.0g 38.1g 80.0g 2106mg 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	842kcal 1621kcal 63.1g 41.0g 243.7g 2725mg 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	822kcal 1611kcal 46.9g 42.7g 75.6g 2210mg 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	816kcal 1604kcal 63.0g 35.0g 239.9g 2837mg 7.1g

※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。



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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 豚肉と野菜の生姜炒め プロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミニチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮	卵麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g	367kcal 13.6g 9.1g 55.9g 622mg 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	140kcal 8.2g 4.7g 17.8g 616mg 1.6g	333kcal 11.5g 5.2g 59.7g 617mg 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	167kcal 8.1g 8.3g 15.1g 755mg 1.9g	360kcal 11.4g 8.8g 57.0g 756mg 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	148kcal 9.2g 6.0g 15.8g 640mg 1.6g	341kcal 12.5g 6.5g 57.7g 641mg 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	200kcal 5.7g 13.0g 15.7g 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 1.5g
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麸とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦					
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					
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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 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	200kcal 12.7g 8.8g 17.8g 675mg 1.7g	393kcal 16.0g 9.3g 59.7g 676mg 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	216kcal 22.4g 8.6g 10.9g 760mg 1.9g	409kcal 25.7g 9.1g 52.8g 761mg 1.9g
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g					
★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦					
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					
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	241kcal 17.0g 11.9g 18.2g 662mg 1.7g	434kcal 20.3g 12.4g 60.1g 663mg 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	271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 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	271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 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	267kcal 18.1g 13.1g 17.6g 757mg 1.9g	460kcal 21.4g 13.6g 59.5g 758mg 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	199kcal 11.2g 9.2g 16.0g 769mg 2.0g	392kcal 14.5g 9.7g 14.5g 770mg 2.0g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	630kcal 40.8g 30.2g 50.2g 2189mg 5.6g	1209kcal 50.7g 31.7g 175.9g 2192mg 5.6g	643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g	1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g	644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.6g	1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g	612kcal 40.0g 27.9g 51.2g 2072mg 5.4g	1194kcal 48.9g 29.4g 176.9g 2075mg 5.2g	615kcal 40.0g 27.9g 51.2g 2072mg 5.2g	1194kcal 49.9g 29.4g 176.9g 2075mg 5.2g	615kcal 39.3g 30.8g 42.6g 2075mg 5.4g	1194kcal 49.2g 32.3g 168.3g 2111mg 5.4g	615kcal 49.2g 32.3g 168.3g 2111mg 5.4g	
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	837kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2263mg 5.8g	1416kcal 56.8g 38.8g 207.8g 2266mg 5.8g	840kcal 48.0g 38.1g 80.0g 2106mg 5.4g	1419kcal 57.9g 39.6g 205.7g 2109mg 5.4g	843kcal 46.9g 39.5g 75.6g 2210mg 5.6g	1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g 2213mg 5.4g	822kcal 46.1g 35.0g 83.1g 2146mg 5.4g	1401kcal 56.0g 36.5g 208.8g 2149mg 5.4g	816kcal 46.7g 37.8g 71.5g 2188mg 5.6g	1395kcal 56.6g 39.3g 197.2g 2191mg 5.6g	816kcal 46.7g 37.8g 71.5g 2191mg 5.6g			

※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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ	卵 麦 卵乳	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 卵麦 卵麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 けんちん煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵					
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	277kcal 4.9g 19.3g 20.0g 534mg 352mg 72mg	520kcal 9.0g 19.9g 72.8g 535mg 413mg 137mg	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	308kcal 6.5g 21.2g 22.8g 583mg 314mg 85mg	551kcal 10.6g 21.8g 75.6g 584mg 375mg 150mg	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	290kcal 6.3g 16.9g 28.6g 571mg 352mg 114mg	533kcal 10.4g 17.5g 81.4g 572mg 413mg 179mg	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					
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g				
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 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパッティー ナスの炒り煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し レインボーサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ボテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ パスタのクリーム煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳麦 卵					
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	363kcal 10.7g 23.1g 27.3g 693mg 537mg 145mg	606kcal 14.8g 23.7g 80.1g 694mg 598mg 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	357kcal 8.8g 22.6g 27.4g 642mg 481mg 140mg	600kcal 12.9g 23.2g 80.2g 643mg 542mg 205mg	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	370kcal 10.8g 20.3g 34.4g 619mg 434mg 142mg	613kcal 14.9g 20.9g 87.2g 620mg 495mg 207mg	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					
食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.7g				
間食	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g				
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ キャベツの和風カレー煮 スパトマト炒め	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとつちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キャベツの麻婆あんかけ ポテトピーンズサラダ	乳麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉野菜炒め みそポテト パインキャロットラペ	麦				
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	338kcal 12.8g 16.6g 34.1g 690mg 391mg 144mg	581kcal 16.9g 17.2g 86.9g 691mg 452mg 209mg	581kcal 12.8g 17.2g 33.8g 716mg 608mg 175mg	310kcal 16.9g 13.5g 86.6g 717mg 669mg 240mg	553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 728mg 496mg 200mg	319kcal 10.8g 18.9g 27.4g 782mg 557mg 135mg	562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 783mg 557mg 200mg	562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 783mg 557mg 200mg	345kcal 11.3g 18.5g 31.6g 613mg 702mg 176mg	588kcal 15.4g 19.1g 84.4g 614mg 763mg 241mg	335kcal 9.3g 18.3g 31.3g 614mg 763mg 122mg	578kcal 13.4g 18.9g 84.1g 585mg 650mg 187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	978kcal 28.4g 59.0g 81.4g 1917mg 1280mg 361mg	1707kcal 40.7g 60.8g 239.8g 1920mg 1463mg 556mg	975kcal 28.1g 57.3g 84.0g 1941mg 1403mg 400mg	1704kcal 40.4g 59.1g 242.4g 1944mg 1580mg 595mg	1704kcal 27.9g 56.1g 90.4g 1972mg 1282mg 595mg	979kcal 40.2g 57.9g 248.8g 1975mg 1465mg 391mg	1708kcal 40.2g 57.9g 248.8g 1975mg 1465mg 391mg	968kcal 27.4g 60.2g 76.1g 1981mg 1282mg 586mg	1697kcal 39.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1465mg 616mg	1697kcal 25.3g 60.8g 82.3g 1984mg 1282mg 421mg	1718kcal 37.6g 62.6g 240.7g 1782mg 1491mg 343mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g

※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。

お食事の作り方

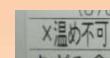


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

ファ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。

六「○」は簡長になります。簡長はノニエ と多有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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 パンサンスー [★] ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 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 96kcal 3.9g 1.6g 18.2g 447mg 1.1g	フルセット 379kcal 10.8g 3.4g 75.5g 888mg 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 170kcal 9.0g 8.0g 16.4g 718mg 1.8g	フルセット 436kcal 14.5g 8.9g 72.4g 1160mg 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 110kcal 5.3g 3.1g 16.3g 678mg 1.7g	フルセット 376kcal 11.1g 4.0g 72.7g 1146mg 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 197kcal 6.2g 7.2g 26.1g 581mg 1.5g	フルセット 473kcal 12.6g 8.9g 82.5g 1022mg 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 117kcal 8.6g 4.6g 11.9g 661mg 1.7g	フルセット 391kcal 14.8g 5.6g 69.5g 1103mg 2.8g
昼食														
★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー [★] 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー [★] 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 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 299kcal 14.1g 19.5g 16.8g 623mg 1.6g	フルセット 565kcal 19.9g 20.4g 73.3g 1090mg 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 187kcal 13.9g 9.5g 13.5g 660mg 1.7g	フルセット 463kcal 19.9g 11.4g 71.9g 1104mg 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 240kcal 11.4g 12.4g 19.0g 798mg 2.0g	フルセット 512kcal 17.3g 13.3g 76.6g 1240mg 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 255kcal 12.6g 15.0g 17.0g 965mg 2.5g	フルセット 530kcal 18.4g 15.9g 75.3g 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 257kcal 11.2g 13.2g 22.0g 753mg 1.9g	フルセット 538kcal 17.7g 14.9g 79.3g 1194mg 3.0g
夕食														
★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー [★] 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁				
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 220kcal 18.0g 9.1g 15.1g 858mg 2.2g	フルセット 487kcal 228kcal 11.0g 11.9g 71.8g 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 511kcal 17.8g 13.7g 78.2g 847mg 3.3g	フルセット 424kcal 13.2g 15.0g 15.2g 749mg 1.9g	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 520kcal 19.5g 16.0g 72.4g 1190mg 3.0g	フルセット 4232kcal 14.8g 15.1g 74.0g 805mg 2.0g	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 501kcal 14.8g 15.1g 74.0g 1248mg 3.2g	フルセット 4291kcal 7.2g 15.1g 74.0g 907mg 2.3g	フルセット 557kcal 13.0g 18.7g 79.8g 1349mg 3.4g		
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 615kcal 36.0g 30.2g 50.1g 1928mg 4.9g	フルセット 1431kcal 54.6g 33.8g 220.6g 3278mg 8.4g	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 585kcal 33.9g 28.5g 50.8g 3225mg 5.7g	フルセット 1410kcal 52.2g 32.1g 222.5g 3552mg 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 598kcal 29.9g 30.5g 50.5g 221.7g 5.6g	フルセット 1408kcal 47.9g 33.3g 221.7g 3576mg 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 684kcal 27.5g 36.3g 60.4g 3677mg 6.0g	フルセット 1504kcal 45.8g 39.9g 231.8g 3677mg 9.4g	フルセット 665kcal 27.0g 36.5g 57.3g 2321mg 5.9g	フルセット 1486kcal 45.5g 40.1g 228.6g 3646mg 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

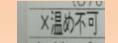


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)		1月20日(火)		1月21(水)		1月22日(木)		1月23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 ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー [★] ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 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 96kcal 3.9g 1.6g 18.2g 447mg 1.1g	フルセット 255kcal 7.6g 2.3g 51.2g 887mg 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 170kcal 9.0g 8.0g 16.4g 718mg 1.8g	フルセット 329kcal 12.7g 8.7g 49.4g 1158mg 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 110kcal 5.3g 3.1g 16.3g 678mg 1.7g	フルセット 269kcal 9.0g 3.8g 49.3g 1118mg 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 197kcal 6.2g 7.2g 26.1g 581mg 1.5g	フルセット 356kcal 9.9g 7.9g 59.1g 1021mg 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 117kcal 8.6g 4.6g 11.9g 661mg 1.7g	フルセット 276kcal 12.3g 5.3g 44.9g 1101mg 2.8g
昼食														
★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー [★] 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー [★] 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 白菜と青梗菜の塩あんかけ 卵乳麦 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 299kcal 14.1g 19.5g 16.8g 623mg 1.6g	フルセット 458kcal 17.8g 20.2g 49.8g 1063mg 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 187kcal 13.9g 8.6g 13.5g 660mg 1.7g	フルセット 346kcal 17.6g 9.3g 46.5g 1100mg 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 240kcal 11.4g 12.4g 19.0g 798mg 2.0g	フルセット 399kcal 15.1g 13.1g 52.0g 1238mg 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 255kcal 12.6g 15.0g 17.0g 965mg 2.5g	フルセット 414kcal 16.3g 15.7g 50.0g 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 257kcal 11.2g 13.2g 22.0g 753mg 1.9g	フルセット 416kcal 14.9g 13.9g 55.0g 1193mg 3.0g
夕食														
★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鰯の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー [★] 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 肉入りうの花 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 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 220kcal 18.0g 9.1g 15.1g 858mg 2.2g	フルセット 379kcal 21.7g 9.8g 48.1g 1298mg 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 228kcal 11.0g 11.9g 20.9g 847mg 2.2g	フルセット 387kcal 14.7g 12.6g 53.9g 1287mg 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 248kcal 13.2g 15.0g 15.2g 749mg 1.9g	フルセット 407kcal 16.9g 15.7g 48.2g 1189mg 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 232kcal 12.4g 14.1g 17.3g 805mg 2.0g	フルセット 391kcal 12.4g 14.8g 50.3g 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 291kcal 7.2g 18.7g 23.4g 907mg 2.3g	フルセット 450kcal 10.9g 19.4g 56.4g 1347mg 3.4g
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 615kcal 36.0g 30.2g 50.1g 1928mg 4.9g	フルセット 1092kcal 585kcal 47.1g 32.3g 149.1g 3248mg 8.3g	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 585kcal 33.9g 28.5g 50.8g 3545mg 5.7g	フルセット 1062kcal 45.0g 30.6g 149.8g 2225mg 9.0g	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 598kcal 29.9g 30.5g 50.5g 3545mg 5.6g	フルセット 1075kcal 41.0g 32.6g 149.5g 3545mg 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 684kcal 27.5g 36.3g 60.4g 2351mg 6.0g	フルセット 1161kcal 38.6g 38.4g 159.4g 3671mg 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 665kcal 27.0g 36.5g 57.3g 2321mg 5.9g	フルセット 1142kcal 38.1g 38.6g 156.3g 3641mg 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

- 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 (ムース食)

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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	
豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	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
朝食									
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	栄養価
エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	132kcal	306kcal	エネルギー
蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質
脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質
炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物
ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	602mg	1125mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦
黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五目豆腐煮	乳麦
法蓮草とハムのマリーヌ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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
昼食									
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	栄養価
エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー
蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質
脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質
炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物
ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦
大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚と菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦
切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリーヌ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	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
合計									
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	栄養価
エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー
蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質
脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物
ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量
合計									
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	栄養価
エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal	エネルギー
蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質
脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質
炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物
ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2224mg	3793mg	ナトリウム
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	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。

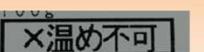
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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