

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 か 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) ★すまし汁(えのき・おつゆ麸)	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キヤロットラペ ★味噌汁(巻麸・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とワインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麸・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦									
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	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 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	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	429kcal 14.2g 7.7g 73.3g 889mg 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	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	429kcal 12.1g 8.9g 72.6g 981mg 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	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	458kcal 15.7g 10.3g 73.1g 825mg 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	128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g				
朝食																		
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦								
	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 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 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	208kcal 18.4g 7.5g 18.0g 596mg 1.5g	475kcal 24.2g 9.1g 73.0g 823mg 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	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	493kcal 16.3g 12.9g 74.0g 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	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	502kcal 23.1g 12.9g 69.0g 979mg 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	254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g	509kcal 21.0g 14.7g 69.0g 941mg 2.4g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(卷麸・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チングン菜とビーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・卷麸)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦 麦								
	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 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g	496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g	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	250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	514kcal 18.9g 15.8g 15.5g 1074mg 2.7g	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 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 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	196kcal 11.8g 9.0g 16.1g 829mg 2.1g	450kcal 16.9g 9.8g 70.5g 977mg 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	249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g	503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g			
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	おかず 496kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 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	おかず 250kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 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	おかず 514kcal 13.2g 14.9g 15.4g 1074mg 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	おかず 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 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	おかず 196kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 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	おかず 196kcal 11.8g 9.0g 16.1g 829mg 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	おかず 196kcal 16.9g 9.8g 70.5g 977mg 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	おかず 249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g	503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g	
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	おかず 1405kcal 40.3g 29.3g 215.2g 2094mg 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	おかず 631kcal 56.9g 32.7g 52.0g 2799mg 7.1g	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	おかず 1418kcal 40.7g 29.4g 217.8g 2185mg 7.1g	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	おかず 624kcal 57.3g 32.6g 52.2g 2786mg 7.1g	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	おかず 1405kcal 39.9g 27.7g 217.1g 2171mg 7.1g	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	おかず 626kcal 38.9g 29.7g 47.4g 2178mg 7.1g	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	おかず 1410kcal 55.7g 33.0g 212.6g 2781mg 7.1g	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	おかず 631kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 5.3g	1404kcal 56.0g 34.8g 208.2g 2705mg 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	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 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 64.6g 39.7g 243.0g 2875mg 7.3g	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	1620kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 7.3g	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	1625kcal 63.4g 37.9g 249.7g 2860mg 7.3g	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	823kcal 47.8g 34.7g 245.3g 2247mg 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	1604kcal 63.9g 40.0g 240.4g 2867mg 7.3g	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	823kcal 46.6g 36.7g 75.2g 2254mg 7.1g	1607kcal 63.4g 40.0g 240.4g 2857mg 7.3g	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	830kcal 48.3g 39.3g 71.6g 2180mg 5.5g	1603kcal 63.9g 41.8g 236.4g 2781mg 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



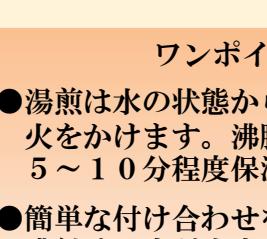
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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



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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キヤロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とワインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	374kcal 14.4g 8.0g 58.7g 624mg 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	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	366kcal 12.4g 7.5g 60.5g 743mg 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	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	363kcal 10.2g 8.1g 60.1g 817mg 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	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 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	128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	321kcal 9.6g 5.1g 58.5g 545mg 1.4g
★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 麦 卵乳麦					
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	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 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	208kcal 18.4g 7.5g 59.9g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 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	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 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	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 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	254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g	447kcal 19.3g 14.4g 56.2g 716mg 1.8g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g		◎りんご150g	◎牛乳180g		◎オレンジ200g	◎牛乳180g		◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎オレンジ200g	◎牛乳180g	
★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チング蘭菜とビーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 落麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え	麦 麦 卵乳麦 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 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g	434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 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	250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 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	216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	409kcal 25.0g 8.5g 56.5g 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	196kcal 11.8g 9.0g 16.1g 829mg 1.7g	389kcal 15.1g 9.5g 58.0g 830mg 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	249kcal 18.1g 9.0g 12.5g 845mg 2.1g	442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g
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	622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g	1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 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	631kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 5.6g	1210kcal 50.6g 30.9g 177.7g 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	624kcal 39.9g 27.7g 52.2g 2171mg 5.5g	1203kcal 49.8g 29.2g 177.9g 2174mg 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	626kcal 38.9g 29.7g 47.4g 2178mg 5.5g	1205kcal 48.8g 31.2g 173.1g 2181mg 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	631kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 5.3g	1210kcal 50.3g 33.8g 169.1g 2107mg 5.4g
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	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g	1398kcal 57.9g 37.8g 203.5g 2173mg 5.5g	838kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 5.8g	1417kcal 56.7g 38.0g 209.6g 2262mg 5.8g	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	823kcal 47.8g 34.7g 80.4g 2247mg 5.7g	1402kcal 57.7g 36.2g 206.1g 2250mg 5.7g	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	823kcal 46.6g 36.7g 75.2g 2254mg 5.7g	1402kcal 56.5g 38.2g 200.9g 2257mg 5.7g	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	830kcal 48.3g 39.3g 71.6g 2180mg 5.5g	1409kcal 58.2g 40.8g 197.3g 2183mg 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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦落 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	卵麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 麦 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	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	
たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	
脂質	23.1g	23.7g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	
炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	
ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	
カリウム	374mg	435mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	
リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	
食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量		
★ごはん150g マー婆豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスター オニオンソテー <sup>†</sup> ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とビーマンのソテー <sup>†</sup> 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 乳麦 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	301kcal	544kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	
たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	
脂質	16.4g	17.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	
炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	
ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	
カリウム	379mg	440mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	
リン	130mg	195mg	リン	132mg	197mg	リン	196mg	261mg	リン	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	
食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量		
◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー <sup>†</sup> 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キヤベツ 里芋と小松菜のとろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	
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	382kcal	625kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	
たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	
脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	
ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	
カリウム	582mg	643mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	
リン	164mg	229mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量		
◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	
脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	
炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	
ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	
カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	
リン	396mg	591mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	
食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量		
合計 (間食込)	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal <th>エネルギー</th>	エネルギー
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.7g	60.5g	脂質
	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物
	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム
	リン	399mg	594mg	リン	423mg	618mg	リン	428mg	623mg	リン
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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。

\*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



- 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。



- 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



- 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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 野菜笹かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麺の甘酢炒め	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か	
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	201kcal 9.0g 13.0g 12.8g 627mg 310mg 126mg	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg	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	213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg	503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg	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	182kcal 10.7g 10.8g 11.2g 734mg 345mg 114mg	472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg	
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	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	201kcal 9.0g 13.0g 12.8g 627mg 310mg 126mg	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg	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	213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg	503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg	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	182kcal 10.7g 10.8g 11.2g 734mg 345mg 114mg	472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg	
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	
	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	201kcal 9.0g 13.0g 12.8g 627mg 310mg 126mg	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg	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	213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg	503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg	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	182kcal 10.7g 10.8g 11.2g 734mg 345mg 114mg	472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg	
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	
	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	201kcal 9.0g 13.0g 12.8g 627mg 310mg 126mg	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg	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	213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg	503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg	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	182kcal 10.7g 10.8g 11.2g 734mg 345mg 114mg	472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg	
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	
	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180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	
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 カリウム リン	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg	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	312kcal 13.4g 23.5g 13.0g 543mg 474mg 178mg	602kcal 18.3g 24.2g 13.0g 544mg 546mg 255mg	299kcal 17.9g 17.8g 23.1g 679mg 605mg 151mg	589kcal 13.0g 17.1g 86.0g 680mg 605mg 228mg	287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg	577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	
	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	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg	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	312kcal 13.4g 23.5g 13.0g 543mg 474mg 178mg	602kcal 18.3g 24.2g 13.0g 544mg 546mg 255mg	299kcal 17.9g 17.8g 23.1g 679mg 605mg 151mg	589kcal 13.0g 17.1g 86.0g 680mg 605mg 228mg	287kcal 13.5g 19.0g 15.5g 643mg 492mg 188mg	577kcal 18.4g 19.7g 78.4g 644mg 564mg 265mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	
	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	
◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(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	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
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180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛坦々麺 オクラとそぼろのビーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦	
おかず	ご飯セット	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	330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg	620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg	264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg	554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg	286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg	576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 715mg 501mg 278mg	306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg	596kcal 19.9g 17.8g 85.1g 715mg 531mg 266mg	242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg	532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg
食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	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	
	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	330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg	620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg	264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg	554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg	286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg	306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg	596kcal 19.9g 17.8g 85.1g 715mg 531mg 266mg	242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg	532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	
	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	330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg	620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg	264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg	554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg	286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg	306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 714mg 459mg 189mg	596kcal 19.9g 17.8g 85.1g 715mg 531mg 266mg	242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg	532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	
	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	
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	
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	771kcal 38.8g 42.6g 60.1g 2181mg 1283mg 503mg	1641kcal 53.5g 44.7g 248.8g 2184mg 1499mg 734mg	789kcal 39.1g 48.7g 47.3g 1889mg 1436mg 514mg	1659kcal 53.8g 50.8g 236.0g 1892mg 1652mg 745mg	1637kcal 54.0g 44.1g 50.5g 2070mg 1307mg 466mg	1673kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg	1645kcal 53.8g 43.9g 246.0g 2006mg 1533mg 536mg	1682kcal 53.6g 46.0g 241.7g 2236mg 1749mg 767mg	
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	
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	899kcal 39.6g 42.8g 91.0g 2187mg 1403mg 517mg	169kcal 54.3g 44.9g 279.7g 2190mg 1619mg 748mg	885kcal 39.9g 48.9g 70.3g 1895mg 1549mg 526mg	1755kcal 54.6g 51.0g 259.0g 2072mg 1765mg 757mg	1763kcal 54.6g 44.3g 81.0g 2075mg 1421mg 472mg	1773kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2012mg 1637mg 703mg	1783kcal 54.6g 44.1g 88.2g 2015mg 1869mg 550mg	1808kcal 54.2g 50.0g 83.5g 2241mg 1414mg 423mg	
合計(間食込)	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量					



# 週間献立表（やわらか普通食）

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 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 117kcal 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	フルセット 387kcal 12.5g 5.5g 70.5g 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	おかずセット 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	フルセット 420kcal 14.1g 6.0g 76.0g 1140mg 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 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	フルセット 412kcal 12.5g 6.9g 72.7g 1153mg 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 146kcal 5.7g 4.1g 20.4g 644mg 1.6g	フルセット 415kcal 11.7g 5.0g 77.3g 1089mg 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 102kcal 6.1g 4.1g 10.1g 665mg 1.7g	フルセット 372kcal 11.9g 5.0g 67.3g 1106mg 2.8g
昼食														
★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー <sup>※</sup> キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのソナマヨ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 卵麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 温め不可	温め可			
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 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	フルセット 502kcal 21.5g 12.7g 72.5g 1332mg 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 311kcal 11.8g 20.2g 20.4g 822mg 2.1g	フルセット 579kcal 17.7g 21.1g 76.9g 1268mg 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 317kcal 13.4g 19.8g 18.8g 885mg 2.3g	フルセット 584kcal 19.3g 20.7g 75.6g 1352mg 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 214kcal 13.0g 8.9g 21.0g 772mg 2.0g	フルセット 484kcal 18.7g 9.8g 77.8g 1213mg 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 283kcal 10.7g 20.9g 11.6g 583mg 1.5g	フルセット 554kcal 16.5g 21.8g 68.8g 1026mg 2.6g
夕食														
★やわらかごはん180g 海老カツ スパシテー <sup>※</sup> なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 和の花とひじきのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー <sup>※</sup> 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 温め不可	温め可			
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 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	フルセット 531kcal 14.7g 14.2g 85.4g 1101mg 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 182kcal 9.9g 7.0g 23.3g 1008mg 2.6g	フルセット 456kcal 15.8g 10.1g 81.5g 1449mg 3.7g	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 221kcal 13.0g 11.0g 20.2g 687mg 1.7g	フルセット 492kcal 18.8g 11.0g 77.5g 1129mg 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 301kcal 8.7g 17.4g 28.3g 827mg 2.1g	フルセット 578kcal 15.1g 19.1g 84.7g 1270mg 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 289kcal 10.9g 12.9g 28.1g 894mg 2.3g	フルセット 566kcal 17.3g 14.6g 84.6g 1336mg 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 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	フルセット 1420kcal 48.7g 32.4g 228.4g 3295mg 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 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 2529mg 6.5g	フルセット 1455kcal 47.6g 34.1g 234.4g 3857mg 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	おかずセット 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 2284mg 5.8g	フルセット 1488kcal 50.6g 38.6g 225.8g 3634mg 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 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 5.7g	フルセット 1477kcal 45.5g 33.9g 239.8g 3572mg 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 674kcal 27.7g 37.9g 49.8g 2142mg 5.5g	フルセット 1492kcal 45.7g 41.4g 220.7g 3468mg 8.8g

★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

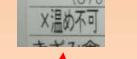


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦	★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 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 117kcal 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	フルセット 276kcal 10.2g 5.2g 46.7g 858mg 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 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	フルセット 309kcal 12.0g 5.8g 51.8g 1139mg 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 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	フルセット 299kcal 10.2g 6.6g 48.9g 1152mg 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 146kcal 9.4g 4.1g 20.4g 644mg 1.6g	フルセット 305kcal 麦 麦 53.4g 1084mg 2.8g	エネルギー 102kcal 6.1g 4.1g 10.1g 665mg 1.7g	261kcal 9.8g 4.8g 43.1g 1105mg 2.8g
昼食													
★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚内の味噌炒め 人参とコーンのソナマヨ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	エネルギー 102kcal 6.1g 4.1g 10.1g 43.1g 2.8g			
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 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	フルセット 388kcal 19.1g 12.4g 48.2g 1330mg 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 311kcal 11.8g 15.5g 20.2g 822mg 2.1g	フルセット 470kcal 13.4g 20.9g 20.4g 1262mg 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 317kcal 17.1g 19.8g 18.8g 885mg 2.3g	フルセット 476kcal 13.0g 20.5g 21.0g 1325mg 3.4g	エネルギー 214kcal 16.7g 8.9g 54.0g 772mg 2.0g	エネルギー 283kcal 10.7g 9.6g 54.0g 1212mg 3.1g	エネルギー 442kcal 14.4g 21.6g 44.6g 583mg 1.5g		
夕食													
★全粥240g 海老カツ スパシテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 和風コールスロー ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	エネルギー 283kcal 10.7g 20.9g 11.6g 583mg 2.6g			
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 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	フルセット 412kcal 11.9g 13.2g 61.6g 1099mg 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 182kcal 9.9g 6.1g 23.3g 1008mg 2.6g	フルセット 341kcal 13.6g 6.8g 56.3g 1448mg 3.7g	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 221kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g	フルセット 380kcal 16.7g 10.8g 53.2g 1127mg 2.9g	エネルギー 301kcal 8.7g 17.4g 28.3g 827mg 2.1g	エネルギー 460kcal 12.4g 18.1g 61.3g 1267mg 3.2g	エネルギー 448kcal 10.9g 12.9g 28.1g 894mg 2.3g		
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 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	フルセット 1076kcal 41.2g 30.8g 156.5g 3287mg 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 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 2529mg 6.5g	フルセット 1120kcal 41.1g 33.5g 161.5g 3849mg 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	おかずセット 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 2284mg 5.8g	フルセット 1155kcal 44.0g 37.9g 153.9g 3604mg 9.2g	エネルギー 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 5.7g	エネルギー 1138kcal 38.5g 32.5g 168.7g 3563mg 9.1g	エネルギー 674kcal 27.7g 37.9g 168.7g 2142mg 5.5g		

★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。



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。

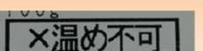
# 週間献立表（ムース食）

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦	
<b>朝 食</b>										
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 292kcal	フルセット 119kcal	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 293kcal	フルセット 71kcal	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 250kcal	フルセット 124kcal	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 298kcal
★全粥240g 鮭の照焼 プロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 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 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	
<b>昼 食</b>										
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 382kcal	フルセット 176kcal	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 350kcal	フルセット 208kcal	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 382kcal	フルセット 168kcal	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 342kcal
★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーヌ ★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 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	
<b>夕 食</b>										
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 353kcal	フルセット 139kcal	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	フルセット 164kcal	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 338kcal	フルセット 146kcal	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 320kcal
★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーヌ ★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 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	
<b>合 計</b>										
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 1027kcal	フルセット 434kcal	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 956kcal	フルセット 443kcal	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 965kcal	フルセット 390kcal	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 912kcal
★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