

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 蒸し鶏の炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜の味噌煮込み 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)		
	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	172kcal	439kcal	エネルギー	156kcal	416kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	10.2g	15.6g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.1g
	脂質	9.2g	10.8g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.6g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	16.8g	71.9g	炭水化物	10.2g
	ナトリウム	669mg	896mg	ナトリウム	707mg	961mg	ナトリウム	596mg	763mg	ナトリウム	544mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g
	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	225kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	20.0g	25.6g	たんぱく質	17.7g
脂質	10.5g	11.3g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.6g	
炭水化物	25.4g	79.6g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.3g	
ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	709mg	955mg	ナトリウム	738mg	923mg	ナトリウム	794mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	
昼食	★ごはん150g 和風唐揚げ フロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそば炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参クラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 照焼チキン ビーマンのおかか和え 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	242kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	225kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	20.0g	25.6g	たんぱく質	17.7g
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.6g
	炭水化物	25.4g	79.6g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.3g
	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	709mg	955mg	ナトリウム	738mg	923mg	ナトリウム	794mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g
	エネルギー	637kcal	1415kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	637kcal	1419kcal	エネルギー	631kcal
	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	40.1g
脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.3g	34.9g	脂質	29.3g	31.9g	脂質	32.2g	
炭水化物	51.5g	215.9g	炭水化物	46.8g	212.4g	炭水化物	55.2g	221.6g	炭水化物	41.5g	
ナトリウム	2187mg	2809mg	ナトリウム	2036mg	2683mg	ナトリウム	2166mg	2790mg	ナトリウム	1909mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	
合計	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal	エネルギー	836kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	47.8g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	35.2g	39.0g	脂質	36.3g
	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	78.7g	244.3g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.4g
	ナトリウム	2263mg	2885mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2170mg	2809mg	ナトリウム	2242mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g
	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal	エネルギー	836kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	47.8g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	35.2g	39.0g	脂質	36.3g
	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	78.7g	244.3g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.4g
ナトリウム	2263mg	2885mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2170mg	2809mg	ナトリウム	2242mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal	エネルギー	836kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	47.8g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	35.2g	39.0g	脂質	36.3g
	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	78.7g	244.3g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.4g
	ナトリウム	2263mg	2885mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2170mg	2809mg	ナトリウム	2242mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g
	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal	エネルギー	836kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	47.8g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	35.2g	39.0g	脂質	36.3g
	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	78.7g	244.3g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.4g
ナトリウム	2263mg	2885mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2170mg	2809mg	ナトリウム	2242mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵麦		
	白身魚のしんじょう	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦		
	蒸し鶏の炒め物	卵麦	野菜の味噌煮込み	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	野菜サラダ	卵麦		
									ドレッシング(小袋)	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	ご飯セット		
	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	144kcal	337kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.1g	13.4g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	10.2g	52.1g
間食	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	571mg	571mg	ナトリウム	544mg	545mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	和風唐揚げ	麦	ブリの塩焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦		
	ブロッコリー	麦	金時豆煮	麦	アスパラ	乳麦	人参クラッセ	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
夕食	ツナあっさり煮	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	若竹煮	麦		
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜のごま味噌和え	麦	野菜のピーナツ和え	麦落	菜の花のおひたし	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	242kcal	435kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	17.7g	21.0g
合計(間食込)	脂質	10.5g	11.0g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	25.4g	67.3g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	794mg	795mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
朝食	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦		
	赤魚の青じそ焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ホッケの酒粕焼	麦	大根とつくねの煮物	卵麦	鯖のおろしポン酢	麦		
	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵麦	スナッペンどう	麦	人参の炒り煮	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	春菊と豚肉の炒め物	麦落	きのこの玉子とじ	卵麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	三色煮豆	麦		
夕食	ひじきと大豆の煮物	麦	ブロッコリーのサラダ	卵麦	煮生酢	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	223kcal	416kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.0g	14.5g
合計	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	571mg	572mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	637kcal	1216kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	55.2g	180.9g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2166mg	2169mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	83.4g	209.1g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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、商品は使用日に限定して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

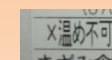


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22日(金)			
朝食	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイーツおさつ キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め さつま芋サラダ			★ごはん150g チーズオムレツ パスタのクリーム煮 かぼちんサラダ			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 明太ポテトサラダ		
	卵乳麦 麦落			卵乳麦 卵乳			麦 乳麦 卵乳麦			卵乳麦 卵麦			麦 卵麦		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	45.9g	98.7g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	19.1g	71.9g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	452mg	453mg
	カリウム	610mg	671mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	399mg	460mg
	リン	130mg	195mg	リン	88mg	153mg	リン	136mg	201mg	リン	157mg	222mg	リン	89mg	154mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	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	1.1g	1.2g	
昼食	★ごはん150g ポークシシヤ れんこんと人参の甘煮煮 マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g カンキのトマト炒め ナスの焼肉炒め カラフルサラダ			★ごはん150g マーボナス 落と大根の甘煮煮 和風サラダ			★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー ジャガ芋ときのこの煮物 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g ハッシュドポーク ひき肉と里芋の味噌煮 れんこんサラダ		
	麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵乳麦			麦落 麦 卵			卵麦 乳麦 麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 卵麦 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	350kcal	593kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.3g	87.1g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	744mg	745mg
	カリウム	524mg	585mg	カリウム	668mg	729mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	615mg	676mg
	リン	191mg	256mg	リン	172mg	237mg	リン	111mg	176mg	リン	156mg	221mg	リン	175mg	240mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g			◎ハイナッブル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 鯖のバジルオリブ焼 スナッブえんどう 野菜のトマト煮 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え			★ごはん150g サウラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の甘煮煮 大根なます			★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ		
	乳麦 麦 卵麦			乳麦 麦 卵麦			麦 麦 卵乳麦			麦か 麦 麦			卵乳麦 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	337kcal	580kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	28.5g	81.3g
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	886mg	887mg
	カリウム	488mg	549mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	422mg	483mg
	リン	152mg	217mg	リン	169mg	234mg	リン	139mg	204mg	リン	181mg	246mg	リン	131mg	196mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
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	1016kcal	1745kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g
	脂質	53.5g	55.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	81.9g	240.3g
	ナトリウム	1817mg	1820mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
	カリウム	1622mg	1805mg	カリウム	1577mg	1760mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1642mg	1825mg	カリウム	1436mg	1619mg
	リン	473mg	668mg	リン	429mg	624mg	リン	386mg	581mg	リン	494mg	689mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1044kcal
たんぱく質		31.2g	43.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質		53.6g	55.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.1g	60.9g
炭水化物		113.3g	271.7g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	97.4g	255.8g
ナトリウム		1820mg	1823mg	ナトリウム	1657mg	1660mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	2085mg	2088mg
カリウム		1678mg	1861mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1698mg	1881mg	カリウム	1496mg	1679mg
リン		479mg	674mg	リン	432mg	627mg	リン	393mg	588mg	リン	500mg	695mg	リン	402mg	597mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)	
朝食	★ごはん180g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車煮 スパダマト炒め オクラとももろのこーナツ味噌和え		★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーの玉子とじ 春雨とツナのサラダ		★ごはん180g 肉団子と白菜のとりも煮 三色煮豆 青菜のおかかマヨネーズ和え	
	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 194kcal 484kcal		エネルギー 196kcal 486kcal		エネルギー 259kcal 549kcal		エネルギー 264kcal 554kcal		エネルギー 230kcal 520kcal	
	たんぱく質 12.4g 17.3g		たんぱく質 13.9g 18.8g		たんぱく質 11.6g 16.5g		たんぱく質 10.1g 15.0g		たんぱく質 9.7g 14.6g	
	脂質 7.5g 8.2g		脂質 10.5g 11.2g		脂質 12.0g 12.7g		脂質 17.3g 18.0g		脂質 10.1g 10.8g	
	炭水化物 19.5g 82.4g		炭水化物 12.6g 75.5g		炭水化物 25.8g 88.7g		炭水化物 16.8g 79.7g		炭水化物 25.5g 88.4g	
	ナトリウム 611mg 612mg		ナトリウム 619mg 620mg		ナトリウム 750mg 751mg		ナトリウム 557mg 558mg		ナトリウム 547mg 548mg	
	カリウム 682mg 754mg		カリウム 434mg 506mg		カリウム 327mg 399mg		カリウム 328mg 400mg		カリウム 490mg 562mg	
	リン 201mg 278mg		リン 165mg 242mg		リン 135mg 212mg		リン 159mg 236mg		リン 159mg 236mg	
	食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 豚肉としめじの生薬炒め キャベツとピーマンの和え物		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 かぼちゃのオリーフサラダ		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 五目豆腐煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g サウラののおろし煮 里芋のそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ トマト味のチャンプル 五目野菜の甘酢和え	
	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 333kcal 623kcal		エネルギー 338kcal 628kcal		エネルギー 309kcal 599kcal		エネルギー 313kcal 603kcal		エネルギー 322kcal 612kcal	
	たんぱく質 20.2g 25.1g		たんぱく質 16.2g 21.1g		たんぱく質 10.7g 15.6g		たんぱく質 15.3g 20.2g		たんぱく質 18.9g 23.8g	
	脂質 21.2g 21.9g		脂質 23.2g 23.9g		脂質 20.4g 21.1g		脂質 18.6g 19.3g		脂質 17.2g 17.9g	
	炭水化物 15.6g 78.5g		炭水化物 14.6g 77.5g		炭水化物 20.2g 83.1g		炭水化物 19.7g 82.6g		炭水化物 21.2g 84.1g	
	ナトリウム 806mg 807mg		ナトリウム 697mg 698mg		ナトリウム 730mg 731mg		ナトリウム 734mg 735mg		ナトリウム 790mg 791mg	
	カリウム 508mg 580mg		カリウム 492mg 564mg		カリウム 426mg 498mg		カリウム 603mg 675mg		カリウム 565mg 637mg	
	リン 248mg 325mg		リン 144mg 221mg		リン 137mg 214mg		リン 202mg 279mg		リン 104mg 181mg	
	食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 2.0g 2.0g	
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 かにかまと春雨の中華和え		◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g タンンドリーチキン ブロッコリー 鶏の玉子とじ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生薬バター風味 揚げナスの煮物		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース 菜の花ときこの酢味噌和え		◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 春雨フルーツサラダ	
	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	
	エネルギー 309kcal 599kcal		エネルギー 235kcal 525kcal		エネルギー 261kcal 551kcal		エネルギー 278kcal 568kcal		エネルギー 278kcal 568kcal	
	たんぱく質 11.4g 16.3g		たんぱく質 13.4g 18.3g		たんぱく質 17.6g 22.5g		たんぱく質 13.5g 18.4g		たんぱく質 14.7g 19.6g	
	脂質 19.1g 19.8g		脂質 13.5g 14.2g		脂質 15.6g 16.3g		脂質 11.8g 12.5g		脂質 14.0g 14.7g	
	炭水化物 20.8g 83.7g		炭水化物 14.5g 77.4g		炭水化物 13.4g 76.3g		炭水化物 29.7g 92.6g		炭水化物 22.6g 85.5g	
	ナトリウム 702mg 703mg		ナトリウム 642mg 643mg		ナトリウム 701mg 702mg		ナトリウム 879mg 880mg		ナトリウム 837mg 838mg	
	カリウム 362mg 434mg		カリウム 393mg 465mg		カリウム 563mg 635mg		カリウム 502mg 574mg		カリウム 469mg 541mg	
	リン 138mg 215mg		リン 157mg 234mg		リン 213mg 290mg		リン 169mg 246mg		リン 218mg 295mg	
	食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 2.2g 2.2g		食塩相当量 2.1g 2.1g	
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 836kcal 1706kcal		エネルギー 769kcal 1639kcal		エネルギー 829kcal 1699kcal		エネルギー 855kcal 1725kcal		エネルギー 830kcal 1700kcal	
	たんぱく質 44.0g 58.7g		たんぱく質 43.5g 58.2g		たんぱく質 39.9g 54.6g		たんぱく質 38.9g 53.6g		たんぱく質 43.3g 58.0g	
	脂質 47.8g 49.9g		脂質 47.2g 49.3g		脂質 48.0g 50.1g		脂質 47.7g 49.8g		脂質 41.3g 43.4g	
	炭水化物 55.9g 244.6g		炭水化物 41.7g 230.4g		炭水化物 59.4g 248.1g		炭水化物 66.2g 254.9g		炭水化物 69.3g 258.0g	
	ナトリウム 2119mg 2122mg		ナトリウム 1958mg 1961mg		ナトリウム 2181mg 2184mg		ナトリウム 2170mg 2173mg		ナトリウム 2174mg 2177mg	
	カリウム 1552mg 1768mg		カリウム 1319mg 1535mg		カリウム 1316mg 1532mg		カリウム 1433mg 1649mg		カリウム 1524mg 1740mg	
	リン 587mg 818mg		リン 466mg 697mg		リン 485mg 716mg		リン 530mg 761mg		リン 481mg 712mg	
	食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g	
	エネルギー 932kcal 1802kcal		エネルギー 895kcal 1765kcal		エネルギー 957kcal 1827kcal		エネルギー 951kcal 1821kcal		エネルギー 956kcal 1826kcal	
合計(間食込)	たんぱく質 44.8g 59.5g		たんぱく質 44.1g 58.8g		たんぱく質 40.7g 55.4g		たんぱく質 39.7g 54.4g		たんぱく質 43.9g 58.6g	
	脂質 48.0g 50.1g		脂質 47.4g 49.5g		脂質 48.2g 50.3g		脂質 47.9g 50.0g		脂質 41.5g 43.6g	
	炭水化物 78.9g 267.6g		炭水化物 72.2g 260.9g		炭水化物 90.3g 279.0g		炭水化物 89.2g 277.9g		炭水化物 99.8g 288.5g	
	ナトリウム 2125mg 2128mg		ナトリウム 1960mg 1963mg		ナトリウム 2187mg 2190mg		ナトリウム 2176mg 2179mg		ナトリウム 2176mg 2179mg	
	カリウム 1665mg 1881mg		カリウム 1433mg 1649mg		カリウム 1436mg 1652mg		カリウム 1546mg 1762mg		カリウム 1638mg 1854mg	
	リン 599mg 830mg		リン 472mg 703mg		リン 499mg 730mg		リン 542mg 773mg		リン 487mg 718mg	
	食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g	
	エネルギー 932kcal 1802kcal		エネルギー 895kcal 1765kcal		エネルギー 957kcal 1827kcal		エネルギー 951kcal 1821kcal		エネルギー 956kcal 1826kcal	
	たんぱく質 44.8g 59.5g		たんぱく質 44.1g 58.8g		たんぱく質 40.7g 55.4g		たんぱく質 39.7g 54.4g		たんぱく質 43.9g 58.6g	
	脂質 48.0g 50.1g		脂質 47.4g 49.5g		脂質 48.2g 50.3g		脂質 47.9g 50.0g		脂質 41.5g 43.6g	

※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、商品は使用日に限定して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

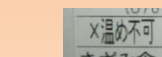


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 ぜんまい煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンと人参のグラッセ 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ れんこんと油揚げの煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 金時豆煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	100kcal	369kcal	エネルギー	89kcal	361kcal	エネルギー	103kcal	371kcal	エネルギー	157kcal	431kcal	エネルギー	125kcal	397kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.2g	蛋白質	2.9g	9.0g	蛋白質	6.3g	12.0g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	4.9g	10.8g
	脂質	脂質	4.3g	5.3g	脂質	2.2g	3.2g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	1.5g	2.4g
	炭水化物	炭水化物	9.6g	66.3g	炭水化物	15.3g	72.5g	炭水化物	8.4g	65.2g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	23.3g	80.9g
	ナトリウム	ナトリウム	526mg	996mg	ナトリウム	473mg	914mg	ナトリウム	495mg	938mg	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	564mg	1006mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 菜の花 豚肉豆腐 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ブロッコリー ツナあっさり煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g かわいい塩焼 人参のきんぴら 麩と豚肉のチャンプルー キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜の煮びたし オクラのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉カボチャ 炒り豆腐 法蓮草のおひたし ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	305kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	539kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	254kcal	521kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	20.6g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	20.5g	26.4g	蛋白質	10.2g	16.4g	蛋白質	13.6g	19.2g
	脂質	脂質	19.4g	21.1g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	8.2g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	13.8g	70.6g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	12.2g	68.7g	炭水化物	13.7g	71.8g	炭水化物	32.2g	88.6g
	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1103mg	ナトリウム	783mg	1245mg	ナトリウム	970mg	1414mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	1141mg	1585mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.9g	4.0g
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 スナッパえんどう 麩とえのきのさつと煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の四川風ソース きのこソテー 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 アスパラ 五目うの花 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ スパンテー 洋風肉じゃがが煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	261kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	494kcal	エネルギー	299kcal	572kcal	エネルギー	248kcal	512kcal	エネルギー	370kcal	636kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	15.5g	21.1g	蛋白質	10.4g	16.1g
	脂質	脂質	13.2g	14.1g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	21.1g	22.0g
	炭水化物	炭水化物	26.4g	83.7g	炭水化物	16.4g	72.5g	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	15.0g	70.8g	炭水化物	33.1g	89.5g
	ナトリウム	ナトリウム	876mg	1318mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	802mg	1264mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g
合 計	栄養価	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	エネルギー	666kcal	1484kcal	エネルギー	590kcal	1394kcal	エネルギー	635kcal	1443kcal	エネルギー	601kcal	1416kcal	エネルギー	749kcal	1554kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	48.5g	蛋白質	32.6g	50.1g	蛋白質	39.7g	57.5g	蛋白質	30.6g	48.2g	蛋白質	28.9g	46.1g
	脂質	脂質	36.9g	40.5g	脂質	28.8g	31.6g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	33.5g	36.3g	脂質	30.8g	33.5g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	220.6g	炭水化物	51.4g	221.1g	炭水化物	42.7g	213.3g	炭水化物	45.4g	217.5g	炭水化物	88.6g	259.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2063mg	3417mg	ナトリウム	2019mg	3365mg	ナトリウム	2349mg	3678mg	ナトリウム	2582mg	3907mg	ナトリウム	2507mg	3855mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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



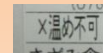
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

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。

「刻み食」 週間献立表

		1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22日(金)		
朝 食		★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 ぜんまい煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンと人参のグラッセ 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁			★全粥240g しめじの中華玉子とじ れんこんと油揚げの煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げのどろみ煮 金時豆煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	125kcal	284kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.9g	8.6g
	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	1.5g	2.2g
	炭水化物	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	8.4g	41.4g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	23.3g	56.3g
	ナトリウム	ナトリウム	526mg	966mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	564mg	1004mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g
		★全粥240g 鯖の生姜煮 菜の花 豚肉豆腐 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★全粥240g ハニーマスタードチキン ブロッコリー ツナあっさり煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g かれい塩焼 人参のきんぴら 鮭と豚肉のチャンプルー キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜の煮びたし オクラのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 肉カボチャ 炒り豆腐 法蓮草のおひたし ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	20.5g	24.2g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.6g	17.3g
	脂質	脂質	19.4g	20.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.2g	8.9g
	炭水化物	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	32.2g	65.2g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	970mg	1410mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	1141mg	1581mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.9g	4.0g
		★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 スナッパえんどう 鮭とえのきのさつと煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の四川風ソース きのこソテー 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g ブリの幽庵焼 アスパラ 五目うの花 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g メンチカツ スパソテー 洋風肉じゃが煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	370kcal	529kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g
	脂質	脂質	13.2g	13.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	21.1g	21.8g
合 計	炭水化物	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	33.1g	66.1g
	ナトリウム	ナトリウム	876mg	1316mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	802mg	1242mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	栄養価	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	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	749kcal	1226kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	39.7g	50.8g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	28.9g	40.0g
	脂質	脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	30.8g	32.9g
計	炭水化物	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	42.7g	141.7g	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	88.6g	187.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2063mg	3383mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2349mg	3669mg	ナトリウム	2582mg	3902mg	ナトリウム	2507mg	3827mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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

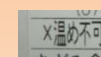


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

「ムース食」 週間献立表

		1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22日(金)		
朝	食	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		
昼	食	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁		
夕	食	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスバゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
合	計	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスバゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		

★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。

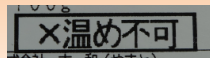
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



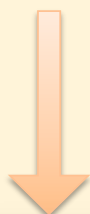
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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