

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉と大豆の生姜煮	オムレツ	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	肉詰いなり煮	カリフラワーの塩炒め	ブラウンスライス	レンコンとフキの煮物	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵麦	
	白菜の辛子柚子和え	かぶのスープ煮	じゃこサラダ	麺とえのきのさつと煮	鶏とごぼうの酢味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	えんどう豆の味噌マヨ和え	★味噌汁(豆腐・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	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	236kcal	491kcal	191kcal	458kcal	168kcal	427kcal	137kcal	397kcal	128kcal	394kcal	
たんぱく質	17.5g	22.6g	8.5g	14.3g	12.6g	17.8g	12.9g	18.4g	9.3g	15.2g	
脂質	11.1g	11.9g	11.1g	12.7g	5.1g	6.4g	4.0g	5.0g	4.7g	6.3g	
炭水化物	17.6g	72.2g	14.5g	69.5g	18.0g	72.2g	12.6g	67.6g	14.5g	69.4g	
ナトリウム	639mg	865mg	648mg	875mg	664mg	829mg	445mg	672mg	716mg	942mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.7g	2.1g	1.1g	1.7g	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ます白糍焼	ハーブチキンソテー	アジの磯辺焼	天津飯の具	カレーの甘酢野菜あんかけ	きのこソテー	オニオンソテー	人参クラッセ	ひじきの五目煮	卵麦	
	五色煮	豆腐のかに風あんかけ	竹輪の五色さんびら	鶏肉とオクラの中華風	竹輪と菜の花の煮物	大根の酢漬	ブロッコリーのゴマ和え	レモンかぼちゃ	キャベツの塩昆布和え	卵麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(若芽・揚げ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	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	176kcal	430kcal	235kcal	497kcal	237kcal	505kcal	260kcal	526kcal	202kcal	461kcal	
たんぱく質	15.4g	20.5g	15.1g	20.8g	15.8g	21.7g	14.0g	19.8g	15.3g	20.5g	
脂質	6.3g	7.1g	13.0g	13.9g	10.5g	12.1g	14.4g	16.0g	8.2g	9.5g	
炭水化物	15.3g	69.5g	14.0g	69.7g	19.1g	74.4g	18.2g	73.1g	17.5g	71.9g	
ナトリウム	615mg	763mg	630mg	856mg	775mg	1002mg	947mg	1193mg	469mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	1.6g	2.2g	2.0g	2.5g	2.4g	3.0g	1.2g	1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	赤魚の酒粕焼	塩ダレホーク	ほっけ塩焼	鶏肉のごま醤油焼き	野菜のおろし煮	キヌサヤ	豚肉と野菜の生姜炒め	スナッフえんどう	卵麦	
	菜の花とひじきのごま和え	五目春雨の酢の物	インゲンとえのきの炒め物	厚揚げのそぼろ煮	ツナと大豆の炒め煮	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(切干・なめこ)	えのきのおろし和え	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	218kcal	475kcal	219kcal	479kcal	206kcal	461kcal	214kcal	477kcal	295kcal	550kcal	
たんぱく質	14.2g	19.4g	15.9g	21.3g	12.7g	17.7g	13.7g	19.3g	19.5g	24.6g	
脂質	11.6g	12.4g	5.9g	6.9g	12.1g	12.9g	13.2g	14.1g	17.0g	17.8g	
炭水化物	17.0g	72.2g	23.7g	78.7g	12.4g	67.0g	9.2g	65.0g	16.1g	70.9g	
ナトリウム	720mg	967mg	765mg	1012mg	690mg	916mg	626mg	853mg	762mg	1008mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	1.9g	2.6g	1.8g	2.3g	1.6g	2.2g	1.9g	2.6g	
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	630kcal	1396kcal	645kcal	1434kcal	611kcal	1393kcal	611kcal	1400kcal	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.1g	62.5g	39.5g	56.4g	41.1g	57.2g	40.6g	57.5g	44.1g	60.3g
	脂質	29.0g	31.4g	30.0g	33.5g	27.7g	31.4g	31.6g	35.1g	29.9g	33.6g
	炭水化物	49.9g	213.9g	52.2g	217.9g	49.5g	213.6g	40.0g	205.7g	48.1g	212.2g
ナトリウム	1974mg	2595mg	2043mg	2743mg	2129mg	2747mg	2018mg	2718mg	1947mg	2584mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	5.1g	7.0g	5.5g	6.9g	5.1g	6.9g	4.9g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1594kcal	842kcal	1631kcal	812kcal	1594kcal	810kcal	1599kcal	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	54.0g	69.4g	47.2g	64.1g	48.5g	64.6g	48.5g	65.4g	50.2g	66.4g
	脂質	36.0g	38.4g	37.0g	40.5g	34.7g	38.4g	38.6g	42.1g	37.0g	40.7g
	炭水化物	78.8g	242.8g	80.0g	245.7g	78.4g	242.5g	68.2g	233.9g	80.0g	244.1g
	ナトリウム	2048mg	2669mg	2119mg	2819mg	2206mg	2824mg	2094mg	2794mg	2021mg	2658mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.3g	7.2g	5.7g	7.1g	5.3g	7.1g	5.1g	6.8g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付けが出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)						
朝食	★ごはん120g	鶏肉と大豆の生姜煮	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん120g	肉詰いなり煮					
	麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	フアウンソース	卵麦	炒り豆腐	卵麦	レンコンとフキの煮物	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮					
	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	かぶのスープ煮	卵麦	じゃこサラダ	麦	麩とえのきのきつと煮	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え					
	麦		麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ドレッシング(小袋)	麦		麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	
たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	
脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	4.0g	4.5g	脂質	4.7g	5.2g	
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	716mg	717mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	ます白糍焼	★ごはん120g	ハーブチキンソテー	★ごはん120g	アジの磯辺焼	★ごはん120g	天津飯の具	★ごはん120g	カレーの甘酢野菜あんかけ					
	麦	きのこソテー	卵麦	オニオンソテー	卵麦	人参クラッセ	卵麦	ひじきの五目煮	卵麦	竹輪と菜の花の煮物					
	麦	五色煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	竹輪の五色さんびら	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	キャベツの塩昆布和え					
	麦	大根の酢漬け	麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵麦	レモンかぼちゃ	卵麦		麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	8.2g	8.7g	
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	469mg	470mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	赤魚の酒粕焼	★ごはん120g	塩ダレホーク	★ごはん120g	ほっけ塩焼	★ごはん120g	鶏肉のごま醤油焼き					
	麦	野菜のおろし煮	麦	キヌサヤ	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	スナックえんどう					
	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	厚揚げのそぼろ煮	卵麦	ツナと大豆の炒め煮					
	麦		麦	五目春雨の酢の物	卵麦		麦	ハムの和風サラダ	卵麦	えのきのおろし和え					
	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	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	295kcal	488kcal	
たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	19.5g	22.8g	
脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	17.0g	17.5g	
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	23.7g	65.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	762mg	763mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.1g	54.0g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.9g	31.4g
	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	48.1g	173.8g
ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	810kcal	1389kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	54.0g	63.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	50.2g	60.1g
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	68.2g	193.9g	炭水化物	80.0g	205.7g
	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2021mg	2024mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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。



- 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25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	若芽とじゃこの炒り卵	マカロニとトマト炒め	牛肉と厚揚げの甘辛煮	ビーフンの炒め物	鶏肉の中華甘酢炒め	レンコンとブキの煮物	牛ごぼうの生姜煮	さつまいものオレンジ煮	油揚げの玉子としぎのこのきんぴら	マセドニアンサラダ		
	揚茄子と玉ねぎの煮物		さつま芋のコンソメ煮		かにかまサラダ		キャベツのピーナッツ和え					
	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	313kcal	556kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	36.2g	89.0g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	326mg	327mg
	カリウム	289mg	350mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	537mg	598mg
リン	90mg	155mg	リン	98mg	163mg	リン	119mg	184mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	鶏のごまダレ煮	ギョウザ	キャベツメンチ	フロッコリー	鯖の磯辺焼き	アスパラ	クリーム煮込みハンバーグ	スナッパえんどう	鶏肉のマーマレード煮	チンゲン菜とピーマンのソテー		
	マーボ春雨	れんこんとひじきのサラダ	菜の花のクリーム煮	レモンかぼちゃ	白菜と人参の炒め煮	ミックスマカロニサラダ	大根とひじきの煮物	コンサダ	白菜の煮ひたし	スパゲッティサラダ		
	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	326kcal	569kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	739mg	740mg
	カリウム	311mg	372mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	510mg	571mg
リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg	リン	177mg	242mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイナッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナッブル(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g		
	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦		
	ハムカツ	人参グラッセ	白身魚の竜田揚げ	ラタトゥイソース	カルピ弁(真)	かぼちゃのゴマ煮	ささみ大葉フライ	オクラのペペロンチーノ	ピーナツカレー	単芋のかに風あなかけ		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	フロッコリーのカニマヨネーズ	里芋の揚げ煮	なすの中華風南蛮漬	もずくの酢の物		コロコロ野菜の塩炒め	レインボーサラダ	インゲンのごま和え			
	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	319kcal	562kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	420kcal	663kcal
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	26.9g	27.5g
	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	666mg	667mg
カリウム	580mg	641mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	726mg	787mg	カリウム	430mg	491mg	
リン	181mg	246mg	リン	222mg	287mg	リン	179mg	244mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	ご飯セット		
	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	95.9g	254.3g
	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1731mg	1734mg
	カリウム	1180mg	1363mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1477mg	1660mg
	リン	408mg	603mg	リン	437mg	632mg	リン	475mg	670mg	リン	392mg	587mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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		1021kcal	1750kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
たんぱく質		27.9g	40.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		59.5g	61.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g
炭水化物		93.4g	251.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	107.4g	265.8g
ナトリウム		1833mg	1836mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1734mg	1737mg
カリウム		1237mg	1420mg	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1533mg	1716mg
リン		411mg	606mg	リン	443mg	638mg	リン	478mg	673mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量		4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g
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	
	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	107.4g	265.8g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1734mg	1737mg
	カリウム	1237mg	1420mg	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1533mg	1716mg
	リン	411mg	606mg	リン	443mg	638mg	リン	478mg	673mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)		
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	卵麦	
	ツナと大豆の炒め煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵麦	たら子マヨネーズソース	卵麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵麦	
	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	洋風肉じゃが煮	卵麦	レモンかぼちゃ	卵麦	フロッコリーのカニカママヨネーズ	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	250kcal	540kcal	228kcal	518kcal	244kcal	534kcal	271kcal	561kcal	209kcal	499kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	7.8g	12.7g	9.7g	14.6g	8.7g	13.6g	10.3g	15.2g
	脂質	16.6g	17.3g	11.6g	12.3g	13.8g	14.5g	16.7g	17.4g	13.2g	13.9g
	炭水化物	15.8g	78.7g	22.9g	85.8g	20.3g	83.2g	21.4g	84.3g	13.6g	76.5g
	ナトリウム	719mg	720mg	560mg	561mg	804mg	805mg	698mg	699mg	695mg	696mg
カリウム	508mg	580mg	342mg	414mg	467mg	539mg	487mg	559mg	359mg	431mg	
リン	137mg	214mg	105mg	182mg	148mg	225mg	118mg	195mg	151mg	228mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ホッケの照焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	卵麦	アジのごま焼	麦	天津飯(真)	卵乳麦	鶏肉のデミグラスソース	卵麦	
	キヌサヤ	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	塩枝豆	麦	金時豆煮	麦	スナッペンどう	卵乳麦	
	豚すき	麦	ごま風味炒め	麦	パスタのクリーム煮	卵麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	和風サラダ	卵			法蓮草とハムのマリネ	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	247kcal	537kcal	305kcal	595kcal	288kcal	578kcal	293kcal	583kcal	300kcal	590kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	13.9g	18.8g	17.2g	22.1g	13.1g	18.0g	14.7g	19.6g
	脂質	11.8g	12.5g	17.6g	18.3g	14.5g	15.2g	12.4g	13.1g	16.8g	17.5g
	炭水化物	19.3g	82.2g	21.5g	84.4g	22.6g	85.5g	33.8g	96.7g	21.0g	83.9g
ナトリウム	626mg	747mg	746mg	747mg	760mg	761mg	900mg	901mg	654mg	655mg	
カリウム	443mg	515mg	559mg	631mg	526mg	598mg	424mg	496mg	375mg	447mg	
リン	203mg	280mg	168mg	245mg	225mg	302mg	179mg	256mg	171mg	248mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	
間食	◎ハイチップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイチップル(缶)150g	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ピリ辛牛肉炒め	麦	豚ばら肉炒め	麦	照焼チキン	麦	鱈の味噌焼	卵麦	鯖の味噌焼	卵麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	人参グラッセ	卵麦	きのこソテー	卵麦	レンコンとフキの煮物	卵麦	
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	パスタのクリーム煮	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵麦	パンパンジーサラダ	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	276kcal	566kcal	310kcal	600kcal	311kcal	601kcal	310kcal	600kcal	283kcal	573kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	18.5g	23.4g	12.4g	17.3g	19.0g	23.9g	15.4g	20.3g
	脂質	17.1g	17.8g	17.5g	18.2g	22.0g	22.7g	17.2g	17.9g	17.2g	17.9g
	炭水化物	14.3g	77.2g	18.6g	81.5g	16.0g	78.9g	18.8g	81.7g	16.3g	79.2g
ナトリウム	727mg	728mg	688mg	689mg	680mg	681mg	726mg	727mg	818mg	819mg	
カリウム	397mg	469mg	635mg	707mg	509mg	581mg	580mg	652mg	563mg	635mg	
リン	174mg	251mg	275mg	352mg	190mg	267mg	120mg	197mg	244mg	321mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	マヨネーズ炒め	卵麦	鶏肉と野菜の味噌煮	卵麦	鶏肉と野菜の味噌煮	卵麦	鶏肉と野菜の味噌煮	卵麦	鶏肉と野菜の味噌煮	卵麦	
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	276kcal	566kcal	310kcal	600kcal	311kcal	601kcal	310kcal	600kcal	283kcal	573kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	18.5g	23.4g	12.4g	17.3g	19.0g	23.9g	15.4g	20.3g
	脂質	17.1g	17.8g	17.5g	18.2g	22.0g	22.7g	17.2g	17.9g	17.2g	17.9g
	炭水化物	14.3g	77.2g	18.6g	81.5g	16.0g	78.9g	18.8g	81.7g	16.3g	79.2g
	ナトリウム	727mg	728mg	688mg	689mg	680mg	681mg	726mg	727mg	818mg	819mg
	カリウム	397mg	469mg	635mg	707mg	509mg	581mg	580mg	652mg	563mg	635mg
リン	174mg	251mg	275mg	352mg	190mg	267mg	120mg	197mg	244mg	321mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	エネルギー	773kcal	1643kcal	843kcal	1713kcal	843kcal	1713kcal	874kcal	1744kcal	792kcal	1662kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	40.2g	54.9g	39.3g	54.0g	40.8g	55.5g	40.4g	55.1g
	脂質	45.5g	47.6g	46.7g	48.8g	50.3g	52.4g	46.3g	48.4g	47.2g	49.3g
	炭水化物	49.4g	238.1g	63.0g	251.7g	58.9g	247.6g	74.0g	262.7g	50.9g	239.6g
	ナトリウム	2072mg	2075mg	1994mg	1997mg	2244mg	2247mg	2324mg	2327mg	2167mg	2170mg
	カリウム	1348mg	1564mg	1536mg	1752mg	1502mg	1718mg	1491mg	1707mg	1297mg	1513mg
	リン	514mg	745mg	548mg	779mg	563mg	794mg	417mg	648mg	566mg	797mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
エネルギー		899kcal	1769kcal	971kcal	1841kcal	969kcal	1839kcal	970kcal	1840kcal	920kcal	1790kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	41.0g	55.7g	39.9g	54.6g	41.6g	56.3g	41.2g	55.9g
脂質		45.7g	47.8g	46.9g	49.0g	50.5g	52.6g	46.5g	48.6g	47.4g	49.5g
炭水化物		79.9g	268.6g	93.9g	282.6g	89.4g	278.1g	97.0g	285.7g	81.8g	270.5g
ナトリウム		2074mg	2077mg	2000mg	2003mg	2246mg	2249mg	2330mg	2333mg	2173mg	2176mg
カリウム		1462mg	1678mg	1656mg	1872mg	1616mg	1832mg	1604mg	1820mg	1417mg	1633mg
リン		520mg	751mg	562mg	793mg	569mg	800mg	429mg	660mg	580mg	811mg
食塩相当量		5.2g	5.3g	5.0g	5.1g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.6g	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25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 麦 白身魚のしんじょう 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏大豆 麦 白菜のスープ煮 乳麦 麦 きくらげの甘酢和え 麦			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 麦落 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 麦 インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 麦 麦 ふきと人参の甘露煮 麦 麦 キャベツの塩昆布和え 麦			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 麦 麦 青菜と高野豆腐の煮物 麦 麦 竹輪のごま炒め 麦 麦 ★味噌汁				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	142kcal	419kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	エネルギー	111kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	436kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.4g
	脂質	脂質	7.5g	9.2g	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	脂質	13.7g	14.6g	脂質	脂質	4.7g	5.6g	脂質	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	炭水化物	16.0g	72.6g	炭水化物	炭水化物	10.4g	66.8g	炭水化物	炭水化物	12.3g	69.5g	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.5g
	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1109mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	988mg	ナトリウム	ナトリウム	552mg	994mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1151mg	ナトリウム	ナトリウム	617mg	1060mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマド立立て ミックスソテー 豆腐としめじのとりみ煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼き 麦 インゲンソテー 乳麦 麦 豚肉ジャガ煮 麦 春雨のサラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ 卵 麦 きのこあん 麦 ブロccoliとハムのクリーム煮 卵乳麦 麦 南瓜のピーナツ和え 乳麦落 麦			★やわらかごはん180g 豚生姜焼ききの具 麦落 麦 白菜と油揚げの味噌煮 麦 大根の酢漬 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み 麦 アスパラ 麦 ジャーマンポテト 麦 白菜と若芽のナムル 麦 ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	216kcal	501kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	495kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.7g
	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	脂質	14.3g	15.3g	脂質	脂質	12.6g	14.3g	脂質	脂質	13.9g	14.8g	脂質	脂質	11.5g	12.5g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	78.7g	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	炭水化物	28.5g	85.0g	炭水化物	炭水化物	25.1g	81.8g
	ナトリウム	ナトリウム	812mg	1254mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1212mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	ナトリウム	885mg	1355mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g おでん 麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か 麦 れんこんサラダ 卵麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 卵麦 麦 人参グラッセ 卵麦 麦 ホイコーロー 卵麦 麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 卵麦 麦 青じそパスタ 麦 麦 切干大根のおから煮 麦 麦 カラフルサラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 麦 麦 スナッパえんどう 麦 麦 五色きんぴら 卵麦 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 麦 ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	255kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	507kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	488kcal	エネルギー	エネルギー	324kcal	590kcal	エネルギー	エネルギー	281kcal	558kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.4g	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	蛋白質	11.7g	17.9g
	脂質	脂質	15.4g	16.3g	脂質	脂質	14.6g	15.5g	脂質	脂質	10.7g	11.6g	脂質	脂質	17.4g	18.3g	脂質	脂質	19.6g	20.6g
	炭水化物	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	炭水化物	17.3g	76.4g	炭水化物	炭水化物	12.6g	70.9g	炭水化物	炭水化物	28.5g	84.7g	炭水化物	炭水化物	13.6g	71.7g
	ナトリウム	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	922mg	1384mg	ナトリウム	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1225mg	ナトリウム	ナトリウム	679mg	1120mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	613kcal	1445kcal	エネルギー	エネルギー	663kcal	1478kcal	エネルギー	エネルギー	645kcal	1463kcal	エネルギー	エネルギー	724kcal	1528kcal	エネルギー	エネルギー	675kcal	1489kcal
	蛋白質	蛋白質	28.5g	47.2g	蛋白質	蛋白質	30.3g	48.2g	蛋白質	蛋白質	34.3g	52.2g	蛋白質	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	蛋白質	28.0g	46.0g
	脂質	脂質	32.8g	36.4g	脂質	脂質	36.5g	39.3g	脂質	脂質	37.0g	40.5g	脂質	脂質	36.0g	38.7g	脂質	脂質	37.4g	40.3g
	炭水化物	炭水化物	47.4g	221.1g	炭水化物	炭水化物	52.8g	225.2g	炭水化物	炭水化物	44.6g	215.7g	炭水化物	炭水化物	69.3g	239.2g	炭水化物	炭水化物	56.4g	228.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3467mg	ナトリウム	ナトリウム	2207mg	3584mg	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3586mg	ナトリウム	ナトリウム	2492mg	3823mg	ナトリウム	ナトリウム	2181mg	3535mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	白身魚のしんじょう	麦	鶏大豆	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	がんとどきの含め煮	麦	厚焼玉子	麦	
	きんぴら	麦	白菜のスープ煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦落	ふきと人参の甘露煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	きくらげの甘酢和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの塩昆布和え	麦	竹輪のごま炒め	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	142kcal	301kcal	164kcal	323kcal	202kcal	361kcal	111kcal	270kcal	168kcal	327kcal
蛋白質	5.2g	8.9g	9.5g	13.2g	9.3g	13.0g	5.8g	9.5g	9.7g	13.4g	
脂質	7.5g	8.2g	7.6g	8.3g	13.7g	14.4g	4.7g	5.4g	6.3g	7.0g	
炭水化物	14.5g	47.5g	16.0g	49.0g	10.4g	43.4g	12.3g	45.3g	17.7g	50.7g	
ナトリウム	667mg	1107mg	543mg	983mg	552mg	992mg	708mg	1148mg	617mg	1057mg	
塩分	1.7g	2.8g	1.4g	2.5g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵	★全粥240g	麦落	★全粥240g	乳麦	
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	麦	サワラのごま焼き	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚生姜焼き丼の具	麦落	ロールキャベツマト煮込み	乳麦	
	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	麦	きのこあん	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	アスパラ	乳麦	
	豆腐としめじのとろみ煮	麦	豚肉ジャガ煮	麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	大根の酢漬	麦	ジャーマンポテト	乳麦	
	野菜の三杯酢	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	南瓜のピーナツ和え	麦落	★味噌汁	麦	白菜と若芽のナムル	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	216kcal	375kcal	270kcal	429kcal	230kcal	389kcal	289kcal	448kcal	226kcal	385kcal	
蛋白質	11.7g	15.4g	13.4g	17.1g	8.5g	12.2g	12.2g	15.9g	6.6g	10.3g	
脂質	9.9g	10.6g	14.3g	15.0g	12.6g	13.3g	13.9g	14.6g	11.5g	12.2g	
炭水化物	18.7g	51.7g	19.5g	52.5g	21.6g	54.6g	28.5g	61.5g	25.1g	58.1g	
ナトリウム	812mg	1252mg	742mg	1182mg	726mg	1166mg	1005mg	1445mg	885mg	1325mg	
塩分	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	2.6g	3.7g	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	
	ほっけ塩焼	麦	おでん	卵麦	白糸たら味噌粕焼	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	鯖の照焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	人参グラッセ	乳麦	青じそパスタ	麦	スナップえんどう	卵麦	
	一口ナスのオランダ煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	ホイコーロー	麦落	切干大根のおから煮	麦	五色きんぴら	卵麦	
	パスタのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	255kcal	414kcal	229kcal	388kcal	213kcal	372kcal	324kcal	483kcal	281kcal	440kcal	
蛋白質	11.6g	15.3g	7.4g	11.1g	16.5g	20.2g	14.1g	17.8g	11.7g	15.4g	
脂質	15.4g	16.1g	14.6g	15.3g	10.7g	11.4g	17.4g	18.1g	19.6g	20.3g	
炭水化物	14.2g	47.2g	17.3g	50.3g	12.6g	45.6g	28.5g	61.5g	13.6g	46.6g	
ナトリウム	663mg	1103mg	922mg	1362mg	981mg	1421mg	779mg	1219mg	679mg	1119mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.3g	3.5g	2.5g	3.6g	2.0g	3.1g	1.7g	2.8g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	613kcal	1090kcal	663kcal	1140kcal	645kcal	1122kcal	724kcal	1201kcal	675kcal	1152kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	30.3g	41.4g	34.3g	45.4g	32.1g	43.2g	28.0g	39.1g
	脂質	32.8g	34.9g	36.5g	38.6g	37.0g	39.1g	36.0g	38.1g	37.4g	39.5g
	炭水化物	47.4g	146.4g	52.8g	151.8g	44.6g	143.6g	69.3g	168.3g	56.4g	155.4g
	ナトリウム	2142mg	3462mg	2207mg	3527mg	2259mg	3579mg	2492mg	3812mg	2181mg	3501mg
	塩分	5.5g	8.8g	5.6g	9.0g	5.7g	9.1g	6.4g	9.7g	5.6g	8.9g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29日(金)			
朝 食	★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		
	金時豆の煮物	乳麦	五日豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★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			
	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	卵乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価			
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー			
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質			
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質			
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物				
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム				
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分				
夕 食	★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				
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスバゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価				
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー				
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質				
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質				
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物					
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム					
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分					
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価				
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー				
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質				
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質				
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物				
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム				

★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。

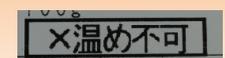
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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