

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|             | 1月10日(月)       |               | 1月11日(火)       |               | 1月12日(水)        |                | 1月13日(木)       |                | 1月14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       |          |
|             | 肉豆腐煮           | 菜の花と牛肉の煮物     | 白身魚のしんじょう      | 卵麦            | オムレツ            | 卵麦             | 大豆の洋風五目煮       | 卵麦             | 卵麦             | 卵麦             |          |
|             | 青菜の玉子炒め        | 食べるトマトスープ     | 高野豆腐の味噌煮       | 卵麦            | ケチャップ(小袋)       | 卵麦             | 炒り豆腐           | 卵麦             | 卵麦             | 卵麦             |          |
|             | 厚揚げのそぼろ煮       | 白菜の辛子柚子和え     | 春雨のピーナッツ和え     | 卵麦            | 里芋のかい風あんかけ      | 卵麦             | 大根とごぼうの甘辛煮     | 卵麦             | 卵麦             | 卵麦             |          |
|             | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | ★味噌汁(揚げ・小松菜)  | ★味噌汁(揚げ・なめこ)   | ★味噌汁(巻麩・しめじ)  | ★味噌汁(巻麩・しめじ)    | ★味噌汁(巻麩・しめじ)   | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) |          |
| 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       | 219kcal        | 475kcal       | 202kcal        | 470kcal       | 175kcal         | 441kcal        | 135kcal        | 397kcal        | 167kcal        | 426kcal        |          |
| たんぱく質       | 13.0g          | 18.2g         | 9.2g           | 15.2g         | 7.6g            | 13.4g          | 7.7g           | 13.4g          | 11.8g          | 17.0g          |          |
| 脂質          | 12.1g          | 12.8g         | 12.6g          | 14.2g         | 9.3g            | 10.9g          | 4.3g           | 5.2g           | 5.1g           | 6.4g           |          |
| 炭水化物        | 15.0g          | 69.9g         | 12.9g          | 68.0g         | 15.0g           | 69.9g          | 16.6g          | 72.3g          | 17.9g          | 72.3g          |          |
| ナトリウム       | 698mg          | 845mg         | 637mg          | 866mg         | 734mg           | 960mg          | 581mg          | 807mg          | 640mg          | 825mg          |          |
| 食塩相当量       | 1.8g           | 2.1g          | 1.6g           | 2.2g          | 1.9g            | 2.4g           | 1.5g           | 2.1g           | 1.6g           | 2.1g           |          |
| 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       |          |
|             | チキンカレーのルー      | ます白米焼         | 鶏肉の韓国風炒め       | 麦落            | サワラのエスカベッシュ     | 乳麦             | 豚肉とキャベツの塩おかか   | 乳麦             | 乳麦             | 乳麦             |          |
|             | 人参しりしり         | つま塩キャベツ       | 肉野菜煮込み         | 麦             | 豚肉と大根の煮物        | 麦              | 野菜のおろし煮        | 麦              | 麦              | 麦              |          |
|             | カリフラワーの甘酢漬     | コーンと挽肉の炒め物    | 煮し鶏と小松菜のごま和え   | 麦             | サワラをほろのピーナツ味噌和え | 乳麦落            | 菜の花ときのこの和え物    | 麦              | 麦              | 麦              |          |
|             | ★味噌汁(豆腐・なめこ)   | ★味噌汁(豆腐・白菜)   | ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | ★味噌汁(巻麩・しめじ)  | ★味噌汁(巻麩・しめじ)    | ★味噌汁(巻麩・しめじ)   | ★味噌汁(切干・なめこ)   | ★味噌汁(切干・なめこ)   | ★味噌汁(切干・なめこ)   | ★味噌汁(切干・なめこ)   |          |
| 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        | 478kcal       | 194kcal        | 455kcal       | 253kcal         | 512kcal        | 264kcal        | 531kcal        | 214kcal        | 469kcal        |          |
| たんぱく質       | 15.5g          | 20.9g         | 19.8g          | 25.2g         | 16.7g           | 21.9g          | 19.4g          | 25.2g          | 14.5g          | 19.5g          |          |
| 脂質          | 9.7g           | 10.7g         | 7.3g           | 8.3g          | 12.1g           | 13.4g          | 12.7g          | 14.3g          | 11.6g          | 12.4g          |          |
| 炭水化物        | 17.5g          | 72.5g         | 12.9g          | 68.0g         | 18.2g           | 72.6g          | 15.9g          | 70.9g          | 15.1g          | 69.8g          |          |
| ナトリウム       | 777mg          | 1031mg        | 660mg          | 888mg         | 794mg           | 959mg          | 906mg          | 1133mg         | 764mg          | 1025mg         |          |
| 食塩相当量       | 2.0g           | 2.6g          | 1.7g           | 2.3g          | 2.0g            | 2.4g           | 2.3g           | 2.9g           | 1.9g           | 2.6g           |          |
| 間食          | ◎牛乳180g        | ◎牛乳180g       | ◎牛乳180g        | ◎牛乳180g       | ◎牛乳180g         | ◎牛乳180g        | ◎牛乳180g        | ◎牛乳180g        | ◎牛乳180g        | ◎牛乳180g        |          |
|             | ◎グレープフルーツ200g  | ◎りんご150g      | ◎バナナ90g        | ◎グレープフルーツ200g | ◎グレープフルーツ200g   | ◎キウイフルーツ150g   | ◎グレープフルーツ200g  | ◎キウイフルーツ150g   | ◎グレープフルーツ200g  | ◎キウイフルーツ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       |          |
|             | カレーの白ワイン蒸し     | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | 白身魚みりん焼        | 麦             | 鶏肉ときのこのバター醤油    | 乳麦             | メバルのバジルオリーブ焼   | 乳麦             | 乳麦             | 乳麦             |          |
|             | オニオンソテー        | 竹輪とインゲンの玉子とじ  | きのこソテー         | 麦             | ジャガ芋の中華炒め       | 乳麦             | 人参クラッセ         | 乳麦             | 乳麦             | 乳麦             |          |
|             | きんぴられんこん       | 法蓮草のおひたし      | 白菜と挽肉の旨煮       | 麦             | ブロッコリーのゴマ和え     | 乳麦             | 竹輪の五色きんぴら      | 卵麦             | 卵麦             | 卵麦             |          |
|             | 大根とひじきのうま煮     | ★味噌汁(若芽・しめじ)  | さつま芋とツナの青じそサラダ | 卵麦            | ★すまし汁(椎茸・豆腐)    | 麦              | レモンかぼちゃ        | 卵麦             | 卵麦             | 卵麦             |          |
| ★味噌汁(巻麩・白菜) | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | ★味噌汁(豆腐・巻麩)   | ★味噌汁(豆腐・巻麩)    | ★味噌汁(豆腐・巻麩)   | ★味噌汁(豆腐・巻麩)     | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) |                |          |
| 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       | 202kcal        | 465kcal       | 228kcal        | 483kcal       | 208kcal         | 475kcal        | 229kcal        | 483kcal        | 240kcal        | 504kcal        |          |
| たんぱく質       | 14.9g          | 20.5g         | 11.6g          | 16.8g         | 17.0g           | 22.9g          | 12.7g          | 17.8g          | 14.5g          | 20.1g          |          |
| 脂質          | 7.7g           | 8.6g          | 6.5g           | 7.3g          | 8.2g            | 9.3g           | 11.9g          | 12.7g          | 11.6g          | 12.5g          |          |
| 炭水化物        | 16.0g          | 71.8g         | 31.1g          | 85.9g         | 18.5g           | 74.4g          | 18.5g          | 72.9g          | 18.7g          | 74.8g          |          |
| ナトリウム       | 600mg          | 827mg         | 842mg          | 1088mg        | 672mg           | 899mg          | 744mg          | 892mg          | 621mg          | 848mg          |          |
| 食塩相当量       | 1.5g           | 2.1g          | 2.1g           | 2.8g          | 1.7g            | 2.3g           | 1.9g           | 2.3g           | 1.6g           | 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          |          |
|             | エネルギー          | 639kcal       | 1418kcal       | 624kcal       | 1408kcal        | 636kcal        | 1428kcal       | 628kcal        | 1411kcal       | 621kcal        | 1399kcal |
|             | たんぱく質          | 43.4g         | 59.6g          | 40.6g         | 57.2g           | 41.3g          | 58.2g          | 39.8g          | 56.4g          | 40.8g          | 56.6g    |
|             | 脂質             | 29.5g         | 32.1g          | 26.4g         | 29.8g           | 29.6g          | 33.6g          | 28.9g          | 32.2g          | 28.3g          | 31.3g    |
|             | 炭水化物           | 48.5g         | 214.2g         | 56.9g         | 221.9g          | 51.7g          | 216.9g         | 51.0g          | 216.1g         | 51.7g          | 216.9g   |
| ナトリウム       | 2075mg         | 2703mg        | 2139mg         | 2842mg        | 2200mg          | 2818mg         | 2231mg         | 2832mg         | 2025mg         | 2698mg         |          |
| 食塩相当量       | 5.3g           | 6.8g          | 5.4g           | 7.3g          | 5.6g            | 7.1g           | 5.7g           | 7.3g           | 5.1g           | 6.9g           |          |
| 合計(間食込)     | エネルギー          | 836kcal       | 1615kcal       | 831kcal       | 1615kcal        | 834kcal        | 1626kcal       | 825kcal        | 1608kcal       | 822kcal        | 1600kcal |
|             | たんぱく質          | 51.1g         | 67.3g          | 46.7g         | 63.3g           | 48.2g          | 65.1g          | 47.5g          | 64.1g          | 48.2g          | 64.0g    |
|             | 脂質             | 36.5g         | 39.1g          | 33.5g         | 36.9g           | 36.6g          | 40.6g          | 35.9g          | 39.2g          | 35.3g          | 38.3g    |
|             | 炭水化物           | 76.3g         | 242.0g         | 88.8g         | 253.8g          | 80.6g          | 245.8g         | 78.8g          | 243.9g         | 80.6g          | 245.8g   |
|             | ナトリウム          | 2151mg        | 2779mg         | 2213mg        | 2916mg          | 2274mg         | 2892mg         | 2307mg         | 2908mg         | 2102mg         | 2775mg   |
| 食塩相当量       | 5.5g           | 7.0g          | 5.6g           | 7.4g          | 5.8g            | 7.3g           | 5.9g           | 7.4g           | 5.3g           | 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。

### 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

|         | 1月10日(月)  |         | 1月11日(火)   |        | 1月12日(水)   |          | 1月13日(木)  |         | 1月14日(金)   |        |         |          |        |         |          |
|---------|---|---------|--|--------|--|----------|---|---------|--|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>肉豆腐煮<br>青菜の玉子炒め<br>厚揚げのそぼろ煮                     |         | ★ごはん120g<br>菜の花と牛肉の煮物<br>食べるトマトスープ<br>白菜の辛子柚子和え        |        | ★ごはん120g<br>白身魚のしんじょう<br>高野豆腐の味噌煮<br>春雨のピーナッツ和え              |          | ★ごはん120g<br>オムレツ<br>ケチャップ(小袋)<br>里芋のかん風あんかけ<br>春菊のなめこ和え |         | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>炒り豆腐<br>大根とごぼうの甘辛煮                 |        |         |          |        |         |          |
|         | 麦<br>卵乳麦<br>乳麦  |         | 麦<br>乳麦<br>麦   |        | 卵麦<br>卵麦<br>卵乳麦落   |          | 卵麦<br>卵麦<br>麦   |         | 乳麦<br>卵乳麦<br>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   | 219kcal | 412kcal  | エネルギー  | 202kcal  | 395kcal  | エネルギー   | 175kcal | 368kcal  | エネルギー  | 135kcal | 328kcal  | エネルギー  | 167kcal | 360kcal  |
|         | たんぱく質   | 13.0g   | 16.3g  | たんぱく質  | 9.2g   | 12.5g    | たんぱく質   | 7.6g    | 10.9g  | たんぱく質  | 7.7g    | 11.0g    | たんぱく質  | 11.8g   | 15.1g    |
| 脂質      | 12.1g   | 12.6g   | 脂質   | 12.6g  | 13.1g  | 脂質       | 9.3g  | 9.8g    | 脂質   | 4.3g   | 4.8g    | 脂質       | 5.1g   | 5.6g    |          |
| 炭水化物    | 15.0g   | 56.9g   | 炭水化物   | 12.9g  | 54.8g  | 炭水化物     | 15.0g   | 56.9g   | 炭水化物   | 16.6g  | 58.5g   | 炭水化物     | 17.9g  | 59.8g   |          |
| ナトリウム   | 698mg   | 699mg   | ナトリウム  | 637mg  | 638mg  | ナトリウム    | 734mg   | 735mg   | ナトリウム  | 581mg  | 582mg   | ナトリウム    | 640mg  | 641mg   |          |
| 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    | 食塩相当量  | 1.5g   | 1.5g    | 食塩相当量    | 1.6g   | 1.6g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>人参しりしり<br>カリフラワーの甘酢漬               |         | ★ごはん120g<br>ます白糍焼<br>つま塩キャベツ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>春菊のおひたし  |        | ★ごはん120g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>肉野菜煮込み<br>鶏と小松菜のごま和え                 |          | ★ごはん120g<br>サワラのエスカベッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え |         | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>野菜のおろし煮<br>菜の花ときのこの和え物         |        |         |          |        |         |          |
|         | 乳麦<br>麦   |         | 麦<br>麦<br>麦  |        | 麦落<br>麦<br>麦   |          | 乳麦<br>麦<br>乳麦落  |         | 麦<br>麦<br>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 | 411kcal  | エネルギー  | 194kcal  | 387kcal  | エネルギー   | 253kcal | 446kcal  | エネルギー  | 264kcal | 457kcal  | エネルギー  | 214kcal | 407kcal  |
|         | たんぱく質   | 15.5g   | 18.8g  | たんぱく質  | 19.8g  | 23.1g    | たんぱく質   | 16.7g   | 20.0g  | たんぱく質  | 19.4g   | 22.7g    | たんぱく質  | 14.5g   | 17.8g    |
| 脂質      | 9.7g  | 10.2g   | 脂質   | 7.3g   | 7.8g   | 脂質       | 12.1g   | 12.6g   | 脂質   | 12.7g  | 13.2g   | 脂質       | 11.6g  | 12.1g   |          |
| 炭水化物    | 17.5g   | 59.4g   | 炭水化物   | 12.9g  | 54.8g  | 炭水化物     | 18.2g   | 60.1g   | 炭水化物   | 15.9g  | 57.8g   | 炭水化物     | 15.1g  | 57.0g   |          |
| ナトリウム   | 777mg   | 778mg   | ナトリウム  | 660mg  | 661mg  | ナトリウム    | 794mg   | 795mg   | ナトリウム  | 906mg  | 907mg   | ナトリウム    | 764mg  | 765mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.0g  | 2.0g    | 食塩相当量  | 1.7g   | 1.7g   | 食塩相当量    | 2.0g  | 2.0g    | 食塩相当量  | 2.3g   | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.9g   | 1.9g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                    |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                    |        | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g   |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                |         | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                    |        |         |          |        |         |          |
|         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                    |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                    |        | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g   |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                |         | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                    |        |         |          |        |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>カレーの白ワイン蒸し<br>オニオンソテー<br>きんぴられんこん<br>大根とひじきのうま煮 |         | ★ごはん120g<br>肉団子とさつまいもの黒酢あん<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>法蓮草のおひたし |        | ★ごはん120g<br>白身魚みりん焼<br>きのこソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>さつまいもとツナの青じそサラダ |          | ★ごはん120g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>ジャガ芋の中華炒め<br>ブロッコリーのゴマ和え    |         | ★ごはん120g<br>メバルのバジルオリーブ焼<br>人参クラッセ<br>竹輪の五色きんぴら<br>レモンかぼちゃ |        |         |          |        |         |          |
|         | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  |         | 卵乳麦<br>卵麦<br>麦<br>麦                                    |        | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦  |          | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦                                    |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>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   | 202kcal | 395kcal  | エネルギー  | 228kcal  | 421kcal  | エネルギー   | 208kcal | 401kcal  | エネルギー  | 229kcal | 422kcal  | エネルギー  | 240kcal | 433kcal  |
|         | たんぱく質   | 14.9g   | 18.2g  | たんぱく質  | 11.6g  | 14.9g    | たんぱく質   | 17.0g   | 20.3g  | たんぱく質  | 12.7g   | 16.0g    | たんぱく質  | 14.5g   | 17.8g    |
| 脂質      | 7.7g  | 8.2g    | 脂質   | 6.5g   | 7.0g   | 脂質       | 8.2g  | 8.7g    | 脂質   | 11.9g  | 12.4g   | 脂質       | 11.6g  | 12.1g   |          |
| 炭水化物    | 16.0g   | 57.9g   | 炭水化物   | 31.1g  | 73.0g  | 炭水化物     | 18.5g   | 60.4g   | 炭水化物   | 18.5g  | 60.4g   | 炭水化物     | 18.7g  | 60.6g   |          |
| ナトリウム   | 600mg   | 601mg   | ナトリウム  | 842mg  | 843mg  | ナトリウム    | 672mg   | 673mg   | ナトリウム  | 744mg  | 745mg   | ナトリウム    | 621mg  | 622mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.5g  | 1.5g    | 食塩相当量  | 2.1g   | 2.1g   | 食塩相当量    | 1.7g  | 1.7g    | 食塩相当量  | 1.9g   | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.6g   | 1.6g    |          |
| 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   | 639kcal | 1218kcal   | エネルギー  | 624kcal  | 1203kcal | エネルギー   | 636kcal | 1215kcal   | エネルギー  | 628kcal | 1207kcal | エネルギー  | 621kcal | 1200kcal |
|         | たんぱく質   | 43.4g   | 53.3g  | たんぱく質  | 40.6g  | 50.5g    | たんぱく質   | 41.3g   | 51.2g  | たんぱく質  | 39.8g   | 49.7g    | たんぱく質  | 40.8g   | 50.7g    |
|         | 脂質  | 29.5g   | 31.0g  | 脂質     | 26.4g  | 27.9g    | 脂質  | 29.6g   | 31.1g  | 脂質     | 28.9g   | 30.4g    | 脂質     | 28.3g   | 29.8g    |
|         | 炭水化物  | 48.5g   | 174.2g   | 炭水化物   | 56.9g  | 182.6g   | 炭水化物  | 51.7g   | 177.4g   | 炭水化物   | 51.0g   | 176.7g   | 炭水化物   | 51.7g   | 177.4g   |
| ナトリウム   | 2075mg  | 2078mg  | ナトリウム  | 2139mg | 2142mg   | ナトリウム    | 2200mg  | 2203mg  | ナトリウム  | 2231mg | 2234mg  | ナトリウム    | 2025mg | 2028mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.3g  | 5.3g    | 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    | 食塩相当量    | 5.1g   | 5.1g    |          |
| 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   | 836kcal | 1415kcal   | エネルギー  | 831kcal  | 1410kcal | エネルギー   | 834kcal | 1413kcal   | エネルギー  | 825kcal | 1404kcal | エネルギー  | 822kcal | 1401kcal |
|         | たんぱく質   | 51.1g   | 61.0g  | たんぱく質  | 46.7g  | 56.6g    | たんぱく質   | 48.2g   | 58.1g  | たんぱく質  | 47.5g   | 57.4g    | たんぱく質  | 48.2g   | 58.1g    |
|         | 脂質  | 36.5g   | 38.0g  | 脂質     | 33.5g  | 35.0g    | 脂質  | 36.6g   | 38.1g  | 脂質     | 35.9g   | 37.4g    | 脂質     | 35.3g   | 36.8g    |
|         | 炭水化物  | 76.3g   | 202.0g   | 炭水化物   | 88.8g  | 214.5g   | 炭水化物  | 80.6g   | 206.3g   | 炭水化物   | 78.8g   | 204.5g   | 炭水化物   | 80.6g   | 206.3g   |
| ナトリウム   | 2151mg  | 2154mg  | ナトリウム  | 2213mg | 2216mg   | ナトリウム    | 2274mg  | 2277mg  | ナトリウム  | 2307mg | 2310mg  | ナトリウム    | 2102mg | 2105mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.5g  | 5.5g    | 食塩相当量  | 5.6g   | 5.6g   | 食塩相当量    | 5.8g  | 5.8g    | 食塩相当量  | 5.9g   | 5.9g    | 食塩相当量    | 5.3g   | 5.3g    |          |

## お食事の作り方

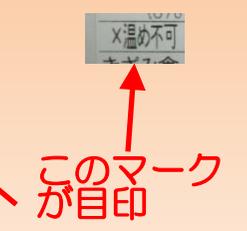


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|       | 1月10日(月)        |  | 1月11日(火)                                   |  | 1月12日(水) |   | 1月13日(木)        |                                       | 1月14日(金)                     |   |          |  |                 |          |  |
|-------|-----------------|--|--|--|----------|---|-----------------|---------------------------------------|------------------------------|---|----------|--|-----------------|----------|--|
| 朝食    | ★ごはん150g        | 鶏肉カレークリーム煮<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>ウインナーときのこの炒め物 | ★ごはん150g                                   | 白菜とがんもの煮物<br>さつま芋のレモン煮<br>中華サラダ              | ★ごはん150g | キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>ジャガ芋の中華炒め<br>ごぼうのごま酢和え | ★ごはん150g        | 寄せ豆腐のうすあん<br>ふきと人参の甘露煮<br>和風マヨネーズ和え   | ★ごはん150g                     | スクランブルエッグ<br>れんごんの王佐煮<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え     |          |  |                 |          |  |
|       | 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           | 280kcal                                    | 523kcal                                    | エネルギー  | 241kcal  | 484kcal                                   | エネルギー           | 269kcal                               | 512kcal                      | エネルギー   | 238kcal  | 481kcal                                      | エネルギー           | 224kcal  | 467kcal  |
|       | たんぱく質           | 7.4g                                       | 11.5g                                      | たんぱく質  | 5.1g     | 9.2g                                      | たんぱく質           | 7.0g                                  | 11.1g                        | たんぱく質   | 5.7g     | 9.8g   | たんぱく質           | 7.3g     | 11.4g  |
|       | 脂質              | 18.2g                                      | 18.8g                                      | 脂質   | 8.7g     | 9.3g                                      | 脂質              | 14.7g                                 | 15.3g                        | 脂質  | 15.7g    | 16.3g  | 脂質              | 13.2g    | 13.8g  |
|       | 炭水化物            | 22.4g                                      | 75.2g                                      | 炭水化物   | 35.2g    | 88.0g                                     | 炭水化物            | 28.1g                                 | 80.9g                        | 炭水化物  | 18.7g    | 71.5g  | 炭水化物            | 19.6g    | 72.4g  |
|       | ナトリウム           | 654mg                                      | 655mg                                      | ナトリウム  | 59mg     | 598mg                                     | ナトリウム           | 738mg                                 | 739mg                        | ナトリウム   | 798mg    | 799mg  | ナトリウム           | 489mg    | 490mg  |
|       | カリウム            | 474mg                                      | 535mg                                      | カリウム   | 465mg    | 526mg                                     | カリウム            | 552mg                                 | 613mg                        | カリウム  | 331mg    | 392mg  | カリウム            | 332mg    | 393mg  |
|       | リン              | 112mg                                      | 177mg                                      | リン   | 105mg    | 170mg                                     | リン              | 117mg                                 | 182mg                        | リン  | 95mg     | 160mg  | リン              | 126mg    | 191mg  |
|       | 食塩相当量           | 1.7g                                       | 1.7g                                       | 食塩相当量  | 1.5g     | 1.5g                                      | 食塩相当量           | 1.9g                                  | 1.9g                         | 食塩相当量   | 2.0g     | 2.0g   | 食塩相当量           | 1.2g     | 1.2g   |
| 昼食    | ★ごはん150g        | ピリ辛牛肉炒め<br>スイートパンプ<br>切干大根煮                | ★ごはん150g                                   | ハニーマスタードチキン<br>人参シャトー<br>ナスと蕪の炒め煮<br>かにかまサラダ | ★ごはん150g | チャブチエ<br>カリフラワーの塩炒め<br>マセドニアンサラダ          | ★ごはん150g        | 肉団子とさつま芋の黒酢あん<br>ズバトマト炒め<br>なすの中華風南蛮漬 | ★ごはん150g                     | ささみ大葉フライ<br>人参グラッセ<br>かぼちゃのゴマ煮<br>ミックスマカロニサラダ |          |  |                 |          |  |
|       | 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           | 334kcal                                    | 577kcal                                    | エネルギー  | 363kcal  | 606kcal                                   | エネルギー           | 373kcal                               | 616kcal                      | エネルギー   | 376kcal  | 619kcal                                      | エネルギー           | 392kcal  | 635kcal  |
|       | たんぱく質           | 8.8g                                       | 12.9g                                      | たんぱく質  | 12.7g    | 16.8g                                     | たんぱく質           | 8.6g                                  | 12.7g                        | たんぱく質   | 7.8g     | 11.9g  | たんぱく質           | 12.1g    | 16.2g  |
|       | 脂質              | 17.5g                                      | 18.1g                                      | 脂質   | 20.5g    | 21.1g                                     | 脂質              | 24.8g                                 | 25.4g                        | 脂質  | 15.9g    | 16.5g  | 脂質              | 19.4g    | 20.0g  |
|       | 炭水化物            | 32.9g                                      | 85.7g                                      | 炭水化物   | 30.4g    | 83.2g                                     | 炭水化物            | 26.9g                                 | 79.7g                        | 炭水化物  | 50.2g    | 103.0g                                       | 炭水化物            | 42.2g    | 95.0g  |
|       | ナトリウム           | 530mg                                      | 531mg                                      | ナトリウム  | 657mg    | 658mg                                     | ナトリウム           | 696mg                                 | 697mg                        | ナトリウム   | 714mg    | 715mg  | ナトリウム           | 568mg    | 569mg  |
|       | カリウム            | 533mg                                      | 594mg                                      | カリウム   | 489mg    | 550mg                                     | カリウム            | 417mg                                 | 478mg                        | カリウム  | 478mg    | 539mg  | カリウム            | 592mg    | 653mg  |
|       | リン              | 124mg                                      | 189mg                                      | リン   | 140mg    | 205mg                                     | リン              | 111mg                                 | 176mg                        | リン  | 120mg    | 185mg  | リン              | 150mg    | 215mg  |
|       | 食塩相当量           | 1.3g                                       | 1.4g                                       | 食塩相当量  | 1.7g     | 1.7g                                      | 食塩相当量           | 1.8g                                  | 1.8g                         | 食塩相当量   | 1.8g     | 1.8g   | 食塩相当量           | 1.4g     | 1.4g   |
| 間食    | ◎ハイナツプル(缶) 1/5g | ★ごはん150g                                   | 赤魚の竜田揚<br>きのこあん<br>マカロニトマト炒め<br>若芽とじゃこの炒り卵 | ◎黄桃(缶) 1/5g                                  | ★ごはん150g | 海老と玉子の塩あんかけ<br>豚バラチンジャオ<br>レインボーサラダ       | ◎ハイナツプル(缶) 1/5g | ★ごはん150g                              | 揚げ豆腐の南蛮づけ<br>人参じりじり<br>南瓜サラダ | ◎みかん(缶) 1/5g                                  | ★ごはん150g | 鶏の酒蒸し煮<br>ギョベツツデー<br>里芋の揚げ煮<br>青菜と玉子のマヨネーズ和え | ◎ハイナツプル(缶) 1/5g | ★ごはん150g | 鱈のバジルオリーブ焼<br>チンゲン菜ソテー<br>春雨としめじの炒め物<br>ゴボウのピリ辛サラダ |
|       | 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           | 347kcal                                    | 590kcal                                    | エネルギー  | 391kcal  | 634kcal                                   | エネルギー           | 330kcal                               | 573kcal                      | エネルギー   | 368kcal  | 611kcal                                      | エネルギー           | 346kcal  | 589kcal  |
|       | たんぱく質           | 14.2g                                      | 18.3g                                      | たんぱく質  | 10.9g    | 15.0g                                     | たんぱく質           | 9.4g                                  | 13.5g                        | たんぱく質   | 14.6g    | 18.7g  | たんぱく質           | 11.4g    | 15.5g  |
|       | 脂質              | 22.3g                                      | 22.9g                                      | 脂質   | 25.7g    | 26.3g                                     | 脂質              | 20.1g                                 | 20.7g                        | 脂質  | 22.7g    | 23.3g  | 脂質              | 24.5g    | 25.1g  |
|       | 炭水化物            | 23.0g                                      | 75.8g                                      | 炭水化物   | 27.8g    | 80.6g                                     | 炭水化物            | 28.3g                                 | 81.1g                        | 炭水化物  | 25.8g    | 78.6g  | 炭水化物            | 19.4g    | 72.2g  |
|       | ナトリウム           | 654mg                                      | 655mg                                      | ナトリウム  | 758mg    | 759mg                                     | ナトリウム           | 613mg                                 | 614mg                        | ナトリウム   | 810mg    | 811mg  | ナトリウム           | 708mg    | 709mg  |
|       | カリウム            | 356mg                                      | 417mg                                      | カリウム   | 402mg    | 463mg                                     | カリウム            | 643mg                                 | 704mg                        | カリウム  | 601mg    | 662mg  | カリウム            | 417mg    | 478mg  |
|       | リン              | 166mg                                      | 231mg                                      | リン   | 160mg    | 225mg                                     | リン              | 124mg                                 | 189mg                        | リン  | 174mg    | 239mg  | リン              | 176mg    | 241mg  |
|       | 食塩相当量           | 1.7g                                       | 1.7g                                       | 食塩相当量  | 1.9g     | 1.9g                                      | 食塩相当量           | 1.6g                                  | 1.6g                         | 食塩相当量   | 2.1g     | 2.1g   | 食塩相当量           | 1.8g     | 1.8g   |
| 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           | 961kcal                                    | 1690kcal                                   | エネルギー  | 995kcal  | 1724kcal                                  | エネルギー           | 972kcal                               | 1701kcal                     | エネルギー   | 982kcal  | 1711kcal                                     | エネルギー           | 962kcal  | 1691kcal   |
|       | たんぱく質           | 30.4g                                      | 42.7g                                      | たんぱく質  | 28.7g    | 41.0g                                     | たんぱく質           | 25.0g                                 | 37.3g                        | たんぱく質   | 28.1g    | 40.4g  | たんぱく質           | 30.8g    | 43.1g  |
|       | 脂質              | 58.0g                                      | 59.8g                                      | 脂質   | 54.9g    | 56.7g                                     | 脂質              | 59.6g                                 | 61.4g                        | 脂質  | 54.3g    | 56.1g  | 脂質              | 57.1g    | 58.9g  |
|       | 炭水化物            | 78.3g                                      | 236.7g                                     | 炭水化物   | 93.4g    | 251.8g                                    | 炭水化物            | 83.3g                                 | 241.7g                       | 炭水化物  | 94.7g    | 253.1g                                       | 炭水化物            | 81.2g    | 239.6g   |
|       | ナトリウム           | 1838mg                                     | 1841mg                                     | ナトリウム  | 2012mg   | 2015mg                                    | ナトリウム           | 2047mg                                | 2050mg                       | ナトリウム   | 2322mg   | 2325mg                                       | ナトリウム           | 1765mg   | 1768mg   |
|       | カリウム            | 1363mg                                     | 1546mg                                     | カリウム   | 1356mg   | 1539mg                                    | カリウム            | 1612mg                                | 1795mg                       | カリウム  | 1410mg   | 1593mg                                       | カリウム            | 1341mg   | 1524mg   |
|       | リン              | 402mg                                      | 597mg                                      | リン   | 405mg    | 600mg                                     | リン              | 352mg                                 | 547mg                        | リン  | 389mg    | 584mg  | リン              | 452mg    | 647mg  |
|       | 食塩相当量           | 4.7g                                       | 4.8g                                       | 食塩相当量  | 5.1g     | 5.1g                                      | 食塩相当量           | 5.3g                                  | 5.3g                         | 食塩相当量   | 5.9g     | 5.9g   | 食塩相当量           | 4.4g     | 4.4g   |
|       | 合計(間食込)         | エネルギー                                      | 1024kcal                                   | 1753kcal                                     | エネルギー    | 1059kcal                                  | 1788kcal        | エネルギー                                 | 1035kcal                     | 1764kcal                                      | エネルギー    | 1030kcal                                     | 1759kcal        | エネルギー    | 1025kcal   |
| たんぱく質 |                 | 30.7g                                      | 43.0g                                      | たんぱく質  | 29.1g    | 41.4g                                     | たんぱく質           | 25.3g                                 | 37.6g                        | たんぱく質   | 28.5g    | 40.8g  | たんぱく質           | 31.1g    | 43.4g  |
| 脂質    |                 | 58.1g                                      | 59.9g                                      | 脂質   | 55.0g    | 56.8g                                     | 脂質              | 59.7g                                 | 61.5g                        | 脂質  | 54.4g    | 56.2g  | 脂質              | 57.2g    | 59.0g  |
| 炭水化物  |                 | 93.5g                                      | 251.9g                                     | 炭水化物   | 108.9g   | 267.3g                                    | 炭水化物            | 98.5g                                 | 256.9g                       | 炭水化物  | 106.2g   | 264.6g                                       | 炭水化物            | 96.4g    | 254.8g   |
| ナトリウム |                 | 1839mg                                     | 1842mg                                     | ナトリウム  | 2015mg   | 2018mg                                    | ナトリウム           | 2048mg                                | 2051mg                       | ナトリウム   | 2325mg   | 2328mg                                       | ナトリウム           | 1766mg   | 1769mg   |
| カリウム  |                 | 1420mg                                     | 1603mg                                     | カリウム   | 1416mg   | 1599mg                                    | カリウム            | 1669mg                                | 1852mg                       | カリウム  | 1466mg   | 1649mg                                       | カリウム            | 1398mg   | 1581mg   |
| リン    |                 | 405mg                                      | 600mg                                      | リン   | 412mg    | 607mg                                     | リン              | 355mg                                 | 550mg                        | リン  | 395mg    | 590mg  | リン              | 455mg    | 650mg  |
| 食塩相当量 |                 | 4.7g                                       | 4.8g                                       | 食塩相当量  | 5.1g     | 5.1g                                      | 食塩相当量           | 5.3g                                  | 5.3g                         | 食塩相当量   | 5.9g     | 5.9g   | 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。



- 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10日(月)  |         | 1月11日(火) |          | 1月12日(水)    |          | 1月13日(木) |         | 1月14日(金)           |          |         |          |          |         |          |
|-------|-----------|---------|----------|----------|-------------|----------|----------|---------|--------------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|
| 朝食    | ★ごはん      | 180g    | ★ごはん     | 180g     | ★ごはん        | 180g     | ★ごはん     | 180g    | ★ごはん               | 180g     |         |          |          |         |          |
|       | 豚肉と厚揚げの煮物 |         | 乳麦       |          | 目玉焼き        |          | 卵        |         | ロールキャベツのスープ煮       |          |         |          |          |         |          |
|       | 人参しりしり    |         | 麦        |          | 寄せ豆腐のうすあん   |          | 麦        |         | ブロッコリーの煮物          |          |         |          |          |         |          |
|       | 麩の玉子どじ    |         | 卵乳麦      |          | 竹の子と人参のおかか煮 |          | 卵乳麦      |         | さっぱりポテトサラダ         |          |         |          |          |         |          |
|       |           |         |          |          | コールスローサラダ   |          |          |         |                    |          |         |          |          |         |          |
|       | 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     | 196kcal | 486kcal  | エネルギー    | 219kcal     | 509kcal  | エネルギー    | 214kcal | 504kcal            | エネルギー    | 232kcal | 522kcal  | エネルギー    | 227kcal | 517kcal  |
|       | たんぱく質     | 9.6g    | 14.5g    | たんぱく質    | 7.5g        | 12.4g    | たんぱく質    | 7.7g    | 12.6g              | たんぱく質    | 6.5g    | 11.4g    | たんぱく質    | 10.9g   | 15.8g    |
|       | 脂質        | 10.7g   | 11.4g    | 脂質       | 12.6g       | 13.9g    | 脂質       | 14.1g   | 14.8g              | 脂質       | 13.9g   | 14.6g    | 脂質       | 12.6g   | 13.3g    |
|       | 炭水化物      | 15.1g   | 78.0g    | 炭水化物     | 18.9g       | 81.8g    | 炭水化物     | 16.1g   | 79.0g              | 炭水化物     | 20.8g   | 83.7g    | 炭水化物     | 16.6g   | 79.5g    |
| ナトリウム | 564mg     | 565mg   | ナトリウム    | 367mg    | 368mg       | ナトリウム    | 737mg    | 738mg   | ナトリウム              | 603mg    | 604mg   | ナトリウム    | 799mg    | 800mg   |          |
| カリウム  | 403mg     | 475mg   | カリウム     | 355mg    | 427mg       | カリウム     | 318mg    | 390mg   | カリウム               | 458mg    | 530mg   | カリウム     | 404mg    | 476mg   |          |
| リン    | 124mg     | 201mg   | リン       | 128mg    | 205mg       | リン       | 102mg    | 179mg   | リン                 | 129mg    | 206mg   | リン       | 141mg    | 218mg   |          |
| 食塩相当量 | 1.4g      | 1.4g    | 食塩相当量    | 0.9g     | 0.9g        | 食塩相当量    | 1.9g     | 1.9g    | 食塩相当量              | 1.5g     | 1.5g    | 食塩相当量    | 2.0g     | 2.0g    |          |
| 昼食    | ★ごはん      | 180g    | ★ごはん     | 180g     | ★ごはん        | 180g     | ★ごはん     | 180g    | ★ごはん               | 180g     |         |          |          |         |          |
|       | ギーマカレのルー  |         | 乳麦       |          | ささみ大葉フライ    |          | 麦        |         | まず白糍焼              |          |         |          |          |         |          |
|       | 白菜と人参の炒め煮 |         | 麦        |          | インゲンソテー     |          | 卵乳麦      |         | ふきのきんぴら            |          |         |          |          |         |          |
|       | 春雨と鶏肉の炒め煮 |         | 麦        |          | チンジャオロース    |          | 卵乳麦      |         | 蒸し鶏の炒め物            |          |         |          |          |         |          |
|       |           |         |          |          | 野菜のピーナツソテー  |          | 麦        |         | 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     | 305kcal | 595kcal  | エネルギー    | 282kcal     | 572kcal  | エネルギー    | 321kcal | 611kcal            | エネルギー    | 243kcal | 533kcal  | エネルギー    | 335kcal | 625kcal  |
|       | たんぱく質     | 15.4g   | 20.3g    | たんぱく質    | 16.5g       | 21.4g    | たんぱく質    | 18.9g   | 23.8g              | たんぱく質    | 19.8g   | 24.7g    | たんぱく質    | 12.0g   | 16.9g    |
|       | 脂質        | 13.3g   | 14.0g    | 脂質       | 13.9g       | 14.6g    | 脂質       | 18.5g   | 19.2g              | 脂質       | 13.6g   | 14.3g    | 脂質       | 9.7g    | 10.4g    |
|       | 炭水化物      | 31.2g   | 94.1g    | 炭水化物     | 23.4g       | 86.3g    | 炭水化物     | 19.7g   | 82.6g              | 炭水化物     | 10.8g   | 73.7g    | 炭水化物     | 49.6g   | 112.5g   |
| ナトリウム | 786mg     | 787mg   | ナトリウム    | 808mg    | 809mg       | ナトリウム    | 857mg    | 858mg   | ナトリウム              | 573mg    | 574mg   | ナトリウム    | 753mg    | 754mg   |          |
| カリウム  | 665mg     | 737mg   | カリウム     | 490mg    | 562mg       | カリウム     | 600mg    | 672mg   | カリウム               | 543mg    | 615mg   | カリウム     | 679mg    | 751mg   |          |
| リン    | 180mg     | 257mg   | リン       | 172mg    | 249mg       | リン       | 206mg    | 283mg   | リン                 | 251mg    | 328mg   | リン       | 171mg    | 248mg   |          |
| 食塩相当量 | 2.0g      | 2.0g    | 食塩相当量    | 2.1g     | 2.1g        | 食塩相当量    | 2.2g     | 2.2g    | 食塩相当量              | 1.5g     | 1.5g    | 食塩相当量    | 1.9g     | 1.9g    |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶)    | 150g    | ◎みかん(缶)  | 150g     | ◎パイナップル(缶)  | 150g     | ◎黄桃(缶)   | 150g    | ◎パイナップル(缶)         | 150g     |         |          |          |         |          |
|       | ★ごはん      | 180g    | ★ごはん     | 180g     | ★ごはん        | 180g     | ★ごはん     | 180g    | ★ごはん               | 180g     |         |          |          |         |          |
|       | カレーの白ワイン煮 |         | 乳麦       |          | 豚肉と野菜の中華炒め  |          | 麦        |         | やわらかキンのガーリックトマト仕立て |          |         |          |          |         |          |
|       | オニオンソテー   |         | 麦        |          | 鶏ミンチと小松菜の煮物 |          | 卵乳麦      |         | 人参グラッセ             |          |         |          |          |         |          |
|       |           |         |          |          | ミックスマカロニサラダ |          | 卵乳麦      |         | 豚肉と生姜の生薬バター風味      |          |         |          |          |         |          |
|       | 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     | 321kcal | 611kcal  | エネルギー    | 289kcal     | 579kcal  | エネルギー    | 276kcal | 566kcal            | エネルギー    | 279kcal | 569kcal  | エネルギー    | 279kcal | 569kcal  |
|       | たんぱく質     | 18.8g   | 23.7g    | たんぱく質    | 16.0g       | 20.9g    | たんぱく質    | 14.7g   | 19.6g              | たんぱく質    | 15.3g   | 20.2g    | たんぱく質    | 18.1g   | 23.0g    |
|       | 脂質        | 19.5g   | 20.2g    | 脂質       | 16.2g       | 16.9g    | 脂質       | 15.2g   | 15.9g              | 脂質       | 16.9g   | 17.6g    | 脂質       | 18.8g   | 19.5g    |
|       | 炭水化物      | 14.7g   | 77.6g    | 炭水化物     | 18.1g       | 81.0g    | 炭水化物     | 18.7g   | 81.6g              | 炭水化物     | 15.7g   | 78.6g    | 炭水化物     | 9.7g    | 72.6g    |
| ナトリウム | 785mg     | 786mg   | ナトリウム    | 795mg    | 796mg       | ナトリウム    | 559mg    | 560mg   | ナトリウム              | 877mg    | 878mg   | ナトリウム    | 642mg    | 643mg   |          |
| カリウム  | 492mg     | 564mg   | カリウム     | 558mg    | 630mg       | カリウム     | 495mg    | 567mg   | カリウム               | 461mg    | 533mg   | カリウム     | 503mg    | 575mg   |          |
| リン    | 221mg     | 298mg   | リン       | 211mg    | 288mg       | リン       | 203mg    | 280mg   | リン                 | 169mg    | 246mg   | リン       | 233mg    | 310mg   |          |
| 食塩相当量 | 2.0g      | 2.0g    | 食塩相当量    | 2.0g     | 2.0g        | 食塩相当量    | 1.4g     | 1.4g    | 食塩相当量              | 2.2g     | 2.2g    | 食塩相当量    | 1.6g     | 1.6g    |          |
| 夕食    | ★ごはん      | 180g    | ★ごはん     | 180g     | ★ごはん        | 180g     | ★ごはん     | 180g    | ★ごはん               | 180g     |         |          |          |         |          |
|       | カレーの白ワイン煮 |         | 乳麦       |          | 豚肉と野菜の中華炒め  |          | 麦        |         | メバルのバジルオリーブ焼       |          |         |          |          |         |          |
|       | オニオンソテー   |         | 麦        |          | 鶏ミンチと小松菜の煮物 |          | 卵乳麦      |         | 塩枝豆                |          |         |          |          |         |          |
|       |           |         |          |          | ミックスマカロニサラダ |          | 卵乳麦      |         | 若芽とじゃこの炒り卵         |          |         |          |          |         |          |
|       | 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     | 321kcal | 611kcal  | エネルギー    | 289kcal     | 579kcal  | エネルギー    | 276kcal | 566kcal            | エネルギー    | 279kcal | 569kcal  | エネルギー    | 279kcal | 569kcal  |
|       | たんぱく質     | 18.8g   | 23.7g    | たんぱく質    | 16.0g       | 20.9g    | たんぱく質    | 14.7g   | 19.6g              | たんぱく質    | 15.3g   | 20.2g    | たんぱく質    | 18.1g   | 23.0g    |
|       | 脂質        | 19.5g   | 20.2g    | 脂質       | 16.2g       | 16.9g    | 脂質       | 15.2g   | 15.9g              | 脂質       | 16.9g   | 17.6g    | 脂質       | 18.8g   | 19.5g    |
|       | 炭水化物      | 14.7g   | 77.6g    | 炭水化物     | 18.1g       | 81.0g    | 炭水化物     | 18.7g   | 81.6g              | 炭水化物     | 15.7g   | 78.6g    | 炭水化物     | 9.7g    | 72.6g    |
|       | ナトリウム     | 785mg   | 786mg    | ナトリウム    | 795mg       | 796mg    | ナトリウム    | 559mg   | 560mg              | ナトリウム    | 877mg   | 878mg    | ナトリウム    | 642mg   | 643mg    |
| カリウム  | 492mg     | 564mg   | カリウム     | 558mg    | 630mg       | カリウム     | 495mg    | 567mg   | カリウム               | 461mg    | 533mg   | カリウム     | 503mg    | 575mg   |          |
| リン    | 221mg     | 298mg   | リン       | 211mg    | 288mg       | リン       | 203mg    | 280mg   | リン                 | 169mg    | 246mg   | リン       | 233mg    | 310mg   |          |
| 食塩相当量 | 2.0g      | 2.0g    | 食塩相当量    | 2.0g     | 2.0g        | 食塩相当量    | 1.4g     | 1.4g    | 食塩相当量              | 2.2g     | 2.2g    | 食塩相当量    | 1.6g     | 1.6g    |          |
| 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     | 822kcal | 1692kcal | エネルギー    | 790kcal     | 1660kcal | エネルギー    | 811kcal | 1681kcal           | エネルギー    | 754kcal | 1624kcal | エネルギー    | 841kcal | 1711kcal |
|       | たんぱく質     | 43.8g   | 58.5g    | たんぱく質    | 40.0g       | 54.7g    | たんぱく質    | 41.3g   | 56.0g              | たんぱく質    | 41.6g   | 56.3g    | たんぱく質    | 41.0g   | 55.7g    |
|       | 脂質        | 43.5g   | 45.6g    | 脂質       | 42.7g       | 44.8g    | 脂質       | 47.8g   | 49.9g              | 脂質       | 44.4g   | 46.5g    | 脂質       | 41.1g   | 43.2g    |
|       | 炭水化物      | 61.0g   | 249.7g   | 炭水化物     | 60.4g       | 249.1g   | 炭水化物     | 54.5g   | 243.2g             | 炭水化物     | 47.3g   | 236.0g   | 炭水化物     | 75.9g   | 264.6g   |
|       | ナトリウム     | 2135mg  | 2138mg   | ナトリウム    | 1970mg      | 1973mg   | ナトリウム    | 2153mg  | 2156mg             | ナトリウム    | 2053mg  | 2056mg   | ナトリウム    | 2194mg  | 2197mg   |
|       | カリウム      | 1560mg  | 1776mg   | カリウム     | 1403mg      | 1619mg   | カリウム     | 1413mg  | 1629mg             | カリウム     | 1462mg  | 1678mg   | カリウム     | 1586mg  | 1802mg   |
|       | リン        | 525mg   | 756mg    | リン       | 511mg       | 742mg    | リン       | 511mg   | 742mg              | リン       | 549mg   | 780mg    | リン       | 545mg   | 776mg    |
|       | 食塩相当量     | 5.4g    | 5.4g     | 食塩相当量    | 5.0g        | 5.0g     | 食塩相当量    | 5.5g    | 5.5g               | 食塩相当量    | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量    | 5.5g    | 5.5g     |
|       | 合計(間食込)   | エネルギー   | 950kcal  | 1820kcal | エネルギー       | 886kcal  | 1756kcal | エネルギー   | 937kcal            | 1807kcal | エネルギー   | 882kcal  | 1752kcal | エネルギー   | 967kcal  |
| たんぱく質 |           | 44.6g   | 59.3g    | たんぱく質    | 40.8g       | 55.5g    | たんぱく質    | 41.9g   | 56.6g              | たんぱく質    | 42.4g   | 57.1g    | たんぱく質    | 41.6g   | 56.3g    |
| 脂質    |           | 43.7g   | 45.8g    | 脂質       | 42.9g       | 45.0g    | 脂質       | 48.0g   | 50.1g              | 脂質       | 44.6g   | 46.7g    | 脂質       | 41.3g   | 43.4g    |
| 炭水化物  |           | 91.9g   | 280.6g   | 炭水化物     | 83.4g       | 272.1g   | 炭水化物     | 85.0g   | 273.7g             | 炭水化物     | 78.2g   | 266.9g   | 炭水化物     | 106.4g  | 295.1g   |
| ナトリウム |           | 2141mg  | 2144mg   | ナトリウム    | 1976mg      | 1979mg   | ナトリウム    | 2159mg  | 2162mg             | ナトリウム    | 2059mg  | 2062mg   | ナトリウム    | 2196mg  | 2199mg   |
| カリウム  |           | 1680mg  | 1896mg   | カリウム     | 1516mg      | 1732mg   | カリウム     | 1527mg  | 1743mg             | カリウム     | 1582mg  | 1798mg   | カリウム     | 1700mg  | 1916mg   |
| リン    |           | 539mg   | 770mg    | リン       | 523mg       | 754mg    | リン       | 517mg   | 748mg              | リン       | 563mg   | 794mg    | リン       | 551mg   | 782mg    |
| 食塩相当量 |           | 5.4g    | 5.4g     | 食塩相当量    | 5.0g        | 5.0g     | 食塩相当量    | 5.5g    | 5.5g               | 食塩相当量    | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量    | 5.5g    | 5.5g     |

※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10日(月)       |            |         | 1月11日(火)        |              |        | 1月12日(水)        |              |       | 1月13日(木)     |               |          | 1月14日(金)     |              |         |          |       |       |         |          |
|--------|----------------|------------|---------|-----------------|--------------|--------|-----------------|--------------|-------|--------------|---------------|----------|--------------|--------------|---------|----------|-------|-------|---------|----------|
| 朝<br>食 | ★やわらかごはん180g   | ひき肉と里芋の味噌煮 | 乳麦      | ★やわらかごはん180g    | ミートインオムレツ    | 卵麦     | ★やわらかごはん180g    | さつまいもと豚肉の揚げ煮 | 麦     | ★やわらかごはん180g | 鶏肉と厚揚げの煮物     | 乳麦       | ★やわらかごはん180g | 南瓜のそぼろ煮      | 麦       |          |       |       |         |          |
|        | きんぴら           | 麦          | 麦       | インゲンと人参のグラッセ    | 卵麦           | 卵麦     | 鶏ミンチと小松菜の煮物     | 麦            | 麦     | 鶏ミンチと小松菜の煮物  | 麦             | 麦        | 法蓮草と油揚げの煮物   | 麦            | 麦       |          |       |       |         |          |
|        | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦か        | 麦       | コールスローサラダ       | 卵麦           | 卵麦     | 一夜漬(白菜昆布)       | 麦            | 麦     | おくらのとろろ和え    | 麦             | 麦        | 切干と人参のハリハリ   | 麦            | 麦       |          |       |       |         |          |
|        | ★味噌汁           | 麦          | 麦       | ★味噌汁            | 麦            | 麦      | ★味噌汁            | 麦            | 麦     | ★味噌汁         | 麦             | 麦        | ★味噌汁         | 麦            | 麦       |          |       |       |         |          |
|        | 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      | 120kcal | 384kcal         | エネルギー        | エネルギー  | 116kcal         | 383kcal      | エネルギー | エネルギー        | 128kcal       | 401kcal  | エネルギー        | エネルギー        | 199kcal | 467kcal  | エネルギー | エネルギー | 136kcal | 406kcal  |
|        | 蛋白質            | 蛋白質        | 4.1g    | 9.7g            | 蛋白質          | 蛋白質    | 4.3g            | 10.0g        | 蛋白質   | 蛋白質          | 7.7g          | 13.8g    | 蛋白質          | 蛋白質          | 11.0g   | 16.8g    | 蛋白質   | 蛋白質   | 7.1g    | 13.0g    |
| 脂質     | 脂質             | 4.2g       | 5.1g    | 脂質              | 脂質           | 6.2g   | 7.1g            | 脂質           | 脂質    | 4.2g         | 5.2g          | 脂質       | 脂質           | 9.4g         | 10.3g   | 脂質       | 脂質    | 3.8g  | 4.7g    |          |
| 炭水化物   | 炭水化物           | 17.8g      | 73.8g   | 炭水化物            | 炭水化物         | 11.1g  | 67.5g           | 炭水化物         | 炭水化物  | 15.1g        | 72.4g         | 炭水化物     | 炭水化物         | 17.0g        | 73.7g   | 炭水化物     | 炭水化物  | 18.3g | 75.5g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム          | 468mg      | 911mg   | ナトリウム           | ナトリウム        | 377mg  | 821mg           | ナトリウム        | ナトリウム | 461mg        | 903mg         | ナトリウム    | ナトリウム        | 656mg        | 1100mg  | ナトリウム    | ナトリウム | 685mg | 1126mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量          | 1.2g       | 2.3g    | 食塩相当量           | 食塩相当量        | 1.0g   | 2.1g            | 食塩相当量        | 食塩相当量 | 1.2g         | 2.3g          | 食塩相当量    | 食塩相当量        | 1.7g         | 2.8g    | 食塩相当量    | 食塩相当量 | 1.7g  | 2.9g    |          |
| 昼<br>食 | ★やわらかごはん180g   | 肉力ポチャ      | 麦       | ★やわらかごはん180g    | さば梅煮         | 麦      | ★やわらかごはん180g    | 鶏肉のマーマレード煮   | 麦     | ★やわらかごはん180g | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦       | ★やわらかごはん180g | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦     |          |       |       |         |          |
|        | 菜の花のツナ炒め       | 卵乳麦        | 麦       | 野菜のおろし煮         | 麦            | 麦      | アスパラ            | 麦            | 麦     | キヌサヤ         | 卵乳麦           | 麦        | ひじきとベーコンの煮物  | 卵乳麦          |         |          |       |       |         |          |
|        | 若布の塩こうじ和え      | 卵麦         | 麦       | 菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え | 麦落           | 麦      | ブロッコリーとハムのクリーム煮 | 卵乳麦          | 卵乳麦   | 五色煮豆         | 卵麦            | 麦        | 春菊のおひたし      | 麦            |         |          |       |       |         |          |
|        | ★味噌汁           | 麦          | 麦       | ★味噌汁            | 麦            | 麦      | パスタのサラダ         | 卵乳麦          | 卵乳麦   | 若芽とパインの酢の物   | 麦             | 麦        | ★味噌汁         | 麦            |         |          |       |       |         |          |
|        | 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      | 271kcal | 552kcal         | エネルギー        | エネルギー  | 266kcal         | 545kcal      | エネルギー | エネルギー        | 313kcal       | 583kcal  | エネルギー        | エネルギー        | 176kcal | 442kcal  | エネルギー | エネルギー | 166kcal | 440kcal  |
|        | 蛋白質            | 蛋白質        | 11.1g   | 18.2g           | 蛋白質          | 蛋白質    | 14.4g           | 20.3g        | 蛋白質   | 蛋白質          | 12.8g         | 18.9g    | 蛋白質          | 蛋白質          | 8.9g    | 14.7g    | 蛋白質   | 蛋白質   | 9.0g    | 15.3g    |
| 脂質     | 脂質             | 10.2g      | 11.9g   | 脂質              | 脂質           | 16.6g  | 17.5g           | 脂質           | 脂質    | 19.6g        | 20.6g         | 脂質       | 脂質           | 5.7g         | 6.6g    | 脂質       | 脂質    | 6.6g  | 7.6g    |          |
| 炭水化物   | 炭水化物           | 36.1g      | 93.0g   | 炭水化物            | 炭水化物         | 14.7g  | 73.8g           | 炭水化物         | 炭水化物  | 21.3g        | 78.0g         | 炭水化物     | 炭水化物         | 22.9g        | 79.3g   | 炭水化物     | 炭水化物  | 18.8g | 76.4g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム          | 1135mg     | 1576mg  | ナトリウム           | ナトリウム        | 732mg  | 1173mg          | ナトリウム        | ナトリウム | 684mg        | 1129mg        | ナトリウム    | ナトリウム        | 849mg        | 1291mg  | ナトリウム    | ナトリウム | 994mg | 1436mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量          | 2.9g       | 4.0g    | 食塩相当量           | 食塩相当量        | 1.9g   | 3.0g            | 食塩相当量        | 食塩相当量 | 1.7g         | 2.9g          | 食塩相当量    | 食塩相当量        | 2.2g         | 3.3g    | 食塩相当量    | 食塩相当量 | 2.5g  | 3.7g    |          |
| 夕<br>食 | ★やわらかごはん180g   | ブリの磯辺焼     | 麦       | ★やわらかごはん180g    | トマトチキンカレーのルー | 乳麦     | ★やわらかごはん180g    | ほっけみりん焼      | 麦     | ★やわらかごはん180g | えびカツ          | 麦え       | ★やわらかごはん180g | サワラの照焼       | 麦       |          |       |       |         |          |
|        | うま塩キャベツ        | 麦か         | 麦       | 白花豆煮            | 麦            | 麦      | 人参のきんぴら         | 麦            | 麦     | インゲンソテー      | 乳麦            | 麦        | 人参グラッセ       | 乳麦           |         |          |       |       |         |          |
|        | 大根とベーコンの煮物     | 卵乳麦        | 麦       | 野菜のおひたし         | 麦            | 麦      | 豚肉としめじの生姜炒め     | 麦            | 麦     | 蕪のとろとろ煮      | 麦             | 麦        | 豚肉の柳川煮       | 卵乳麦          |         |          |       |       |         |          |
|        | 五目うの花          | 麦          | 麦       | ★味噌汁            | 麦            | 麦      | かにかまと春雨の中華和え    | 卵麦           | 卵麦    | れんこんサラダ      | 卵麦            | 麦        | レインボーサラダ     | 卵乳麦          |         |          |       |       |         |          |
|        | ★味噌汁           | 麦          | 麦       | ★味噌汁            | 麦            | 麦      | ★味噌汁            | 麦            | 麦     | ★味噌汁         | 麦             | 麦        | ★味噌汁         | 麦            |         |          |       |       |         |          |
|        | 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      | 244kcal | 516kcal         | エネルギー        | エネルギー  | 357kcal         | 624kcal      | エネルギー | エネルギー        | 243kcal       | 513kcal  | エネルギー        | エネルギー        | 243kcal | 520kcal  | エネルギー | エネルギー | 353kcal | 619kcal  |
| 蛋白質    | 蛋白質            | 15.6g      | 21.6g   | 蛋白質             | 蛋白質          | 18.0g  | 23.8g           | 蛋白質          | 蛋白質   | 15.1g        | 20.9g         | 蛋白質      | 蛋白質          | 7.3g         | 13.6g   | 蛋白質      | 蛋白質   | 17.7g | 23.4g   |          |
| 脂質     | 脂質             | 14.2g      | 15.2g   | 脂質              | 脂質           | 14.7g  | 15.6g           | 脂質           | 脂質    | 9.1g         | 10.0g         | 脂質       | 脂質           | 13.5g        | 15.2g   | 脂質       | 脂質    | 21.8g | 22.7g   |          |
| 炭水化物   | 炭水化物           | 12.9g      | 69.9g   | 炭水化物            | 炭水化物         | 36.1g  | 92.8g           | 炭水化物         | 炭水化物  | 23.8g        | 81.0g         | 炭水化物     | 炭水化物         | 22.4g        | 78.9g   | 炭水化物     | 炭水化物  | 19.2g | 75.5g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム          | 799mg      | 1240mg  | ナトリウム           | ナトリウム        | 1068mg | 1510mg          | ナトリウム        | ナトリウム | 854mg        | 1315mg        | ナトリウム    | ナトリウム        | 726mg        | 1168mg  | ナトリウム    | ナトリウム | 919mg | 1362mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量          | 2.0g       | 3.2g    | 食塩相当量           | 食塩相当量        | 2.7g   | 3.8g            | 食塩相当量        | 食塩相当量 | 2.2g         | 3.3g          | 食塩相当量    | 食塩相当量        | 1.8g         | 3.0g    | 食塩相当量    | 食塩相当量 | 2.3g  | 3.5g    |          |
| 合<br>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      | 635kcal | 1452kcal        | エネルギー        | エネルギー  | 739kcal         | 1552kcal     | エネルギー | エネルギー        | 684kcal       | 1497kcal | エネルギー        | エネルギー        | 618kcal | 1429kcal | エネルギー | エネルギー | 655kcal | 1465kcal |
|        | 蛋白質            | 蛋白質        | 30.8g   | 49.5g           | 蛋白質          | 蛋白質    | 36.7g           | 54.1g        | 蛋白質   | 蛋白質          | 35.6g         | 53.6g    | 蛋白質          | 蛋白質          | 27.2g   | 45.1g    | 蛋白質   | 蛋白質   | 33.8g   | 51.7g    |
|        | 脂質             | 脂質         | 28.6g   | 32.2g           | 脂質           | 脂質     | 37.5g           | 40.2g        | 脂質    | 脂質           | 32.9g         | 35.8g    | 脂質           | 脂質           | 28.6g   | 32.1g    | 脂質    | 脂質    | 32.2g   | 35.0g    |
|        | 炭水化物           | 炭水化物       | 66.8g   | 236.7g          | 炭水化物         | 炭水化物   | 61.9g           | 234.1g       | 炭水化物  | 炭水化物         | 60.2g         | 231.4g   | 炭水化物         | 炭水化物         | 62.3g   | 231.9g   | 炭水化物  | 炭水化物  | 56.3g   | 227.4g   |
|        | ナトリウム          | ナトリウム      | 2402mg  | 3727mg          | ナトリウム        | ナトリウム  | 2177mg          | 3504mg       | ナトリウム | ナトリウム        | 1999mg        | 3347mg   | ナトリウム        | ナトリウム        | 2231mg  | 3559mg   | ナトリウム | ナトリウム | 2598mg  | 3924mg   |
|        | 塩分             | 食塩相当量      | 6.1g    | 9.5g            | 食塩相当量        | 食塩相当量  | 5.6g            | 8.9g         | 食塩相当量 | 食塩相当量        | 5.1g          | 8.5g     | 食塩相当量        | 食塩相当量        | 5.7g    | 9.1g     | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 6.5g    | 10.0g    |

★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10日(月)       |         | 1月11日(火)       |         | 1月12日(水)        |         | 1月13日(木)      |         | 1月14日(金)     |         |          |
|--------|----------------|---------|----------------|---------|-----------------|---------|---------------|---------|--------------|---------|----------|
| 朝<br>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 |          |
|        | ひき肉と里芋の味噌煮     | 乳麦      | ミートインオムレツ      | 卵麦      | さつまいと豚肉の揚煮      | 麦       | 鶏肉と厚揚げの煮物     | 乳麦      | 南瓜のそぼろ煮      | 麦       |          |
|        | きんぴら           | 麦       | インゲンと人参のグラッセ   | 乳       | 鶏ミンチと小松菜の煮物     | 麦       | 竹輪のごま炒め       | 麦       | 法蓮草と油揚げの煮物   | 麦       |          |
|        | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦か     | コールスローサラダ      | 卵麦      | 一夜漬(白菜昆布)       | 麦       | おくらのとろろ和え     | 麦       | 切干と人参のハリハリ   | 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          | 120kcal | 279kcal        | 116kcal | 275kcal         | 128kcal | 287kcal       | 199kcal | 358kcal      | 136kcal | 295kcal  |
| 蛋白質    | 4.1g           | 7.8g    | 4.3g           | 8.0g    | 7.7g            | 11.4g   | 11.0g         | 14.7g   | 7.1g         | 10.8g   |          |
| 脂質     | 4.2g           | 4.9g    | 6.2g           | 6.9g    | 4.2g            | 4.9g    | 9.4g          | 10.1g   | 3.8g         | 4.5g    |          |
| 炭水化物   | 17.8g          | 50.8g   | 11.1g          | 44.1g   | 15.1g           | 48.1g   | 17.0g         | 50.0g   | 18.3g        | 51.3g   |          |
| ナトリウム  | 468mg          | 908mg   | 377mg          | 817mg   | 461mg           | 901mg   | 656mg         | 1096mg  | 685mg        | 1125mg  |          |
| 塩分     | 1.2g           | 2.3g    | 1.0g           | 2.1g    | 1.2g            | 2.3g    | 1.7g          | 2.8g    | 1.7g         | 2.9g    |          |
| 昼<br>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 |          |
|        | 肉カボチャ          | 麦       | さば梅煮           | 麦       | 鶏肉のマーマレード煮      | 麦       | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦      | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦     |          |
|        | 菜の花のツナ炒め       | 卵乳麦     | 野菜のおろし煮        | 麦       | アスパラ            | 麦       | キヌサヤ          | 卵乳麦     | ひじきとベーコンの煮物  | 卵乳麦     |          |
|        | 若布の塩こうじ和え      | 卵麦      | 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え | 麦落      | ブロッコリーとハムのクリーム煮 | 卵乳麦     | 五色煮豆          | 卵麦      | 春菊のおひたし      | 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          | 271kcal | 430kcal        | 266kcal | 425kcal         | 313kcal | 472kcal       | 176kcal | 335kcal      | 166kcal | 325kcal  |
| 蛋白質    | 11.1g          | 14.8g   | 14.4g          | 18.1g   | 12.8g           | 16.5g   | 8.9g          | 12.6g   | 9.0g         | 12.7g   |          |
| 脂質     | 10.2g          | 10.9g   | 16.6g          | 17.3g   | 19.6g           | 20.3g   | 5.7g          | 6.4g    | 6.6g         | 7.3g    |          |
| 炭水化物   | 36.1g          | 69.1g   | 14.7g          | 47.7g   | 21.3g           | 54.3g   | 22.9g         | 55.9g   | 18.8g        | 51.8g   |          |
| ナトリウム  | 1135mg         | 1575mg  | 732mg          | 1172mg  | 684mg           | 1124mg  | 849mg         | 1289mg  | 994mg        | 1434mg  |          |
| 塩分     | 2.9g           | 4.0g    | 1.9g           | 3.0g    | 1.7g            | 2.9g    | 2.2g          | 3.3g    | 2.5g         | 3.6g    |          |
| 夕<br>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 |          |
|        | プリの磯辺焼         | 麦       | トマトチキンカレーのルー   | 乳麦      | ほっけみりん焼         | 麦       | えびカツ          | 麦え      | サワラの照焼       | 麦       |          |
|        | うま塩キャベツ        | 麦か      | 白花豆煮           | 麦       | 人参のきんぴら         | 麦       | インゲンソテー       | 乳麦      | 人参グラッセ       | 乳麦      |          |
|        | 大根とベーコンの煮物     | 卵乳麦     | 野菜のおひたし        | 麦       | 豚肉としめじの生姜炒め     | 麦       | 蕪のとろろ煮        | 麦       | 豚肉の柳川煮       | 卵乳麦     |          |
|        | 五目うの花          | 麦       | ★味噌汁           | 麦       | かにかまと春雨の中華和え    | 卵麦      | れんこんサラダ       | 卵麦      | レインボーサラダ     | 卵乳麦     |          |
|        | ★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  | 244kcal        | 403kcal | 357kcal        | 516kcal | 243kcal         | 402kcal | 243kcal       | 402kcal | 353kcal      | 512kcal |          |
| 蛋白質    | 15.6g          | 19.3g   | 18.0g          | 21.7g   | 15.1g           | 18.8g   | 7.3g          | 11.0g   | 17.7g        | 21.4g   |          |
| 脂質     | 14.2g          | 14.9g   | 14.7g          | 15.4g   | 9.1g            | 9.8g    | 13.5g         | 14.2g   | 21.8g        | 22.5g   |          |
| 炭水化物   | 12.9g          | 45.9g   | 36.1g          | 69.1g   | 23.8g           | 56.8g   | 22.4g         | 55.4g   | 19.2g        | 52.2g   |          |
| ナトリウム  | 799mg          | 1239mg  | 1068mg         | 1508mg  | 854mg           | 1294mg  | 726mg         | 1166mg  | 919mg        | 1359mg  |          |
| 塩分     | 2.0g           | 3.2g    | 2.7g           | 3.8g    | 2.2g            | 3.3g    | 1.8g          | 3.0g    | 2.3g         | 3.5g    |          |
| 合<br>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          | 635kcal | 1112kcal       | 739kcal | 1216kcal        | 684kcal | 1161kcal      | 618kcal | 1095kcal     | 655kcal | 1132kcal |
|        | 蛋白質            | 30.8g   | 41.9g          | 36.7g   | 47.8g           | 35.6g   | 46.7g         | 27.2g   | 38.3g        | 33.8g   | 44.9g    |
|        | 脂質             | 28.6g   | 30.7g          | 37.5g   | 39.6g           | 32.9g   | 35.0g         | 28.6g   | 30.7g        | 32.2g   | 34.3g    |
|        | 炭水化物           | 66.8g   | 165.8g         | 61.9g   | 160.9g          | 60.2g   | 159.2g        | 62.3g   | 161.3g       | 56.3g   | 155.3g   |
|        | ナトリウム          | 2402mg  | 3722mg         | 2177mg  | 3497mg          | 1999mg  | 3319mg        | 2231mg  | 3551mg       | 2598mg  | 3918mg   |
|        | 塩分             | 6.1g    | 9.5g           | 5.6g    | 8.9g            | 5.1g    | 8.5g          | 5.7g    | 9.1g         | 6.5g    | 10.0g    |

★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10日(月) |            |         | 1月11日(火) |              |         | 1月12日(水) |             |         | 1月13日(木) |            |         | 1月14日(金) |            |         |         |
|--------|----------|------------|---------|----------|--------------|---------|----------|-------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|---------|
| 朝<br>食 | ★全粥240g  | 牛肉と根菜の煮物   | 乳麦      | ★全粥240g  | きのこの玉子とじ     | 卵乳麦     | ★全粥240g  | 豚すき         | 乳麦      | ★全粥240g  | 鶏大根の味噌煮    | 乳麦      | ★全粥240g  | 温泉玉子       | 卵麦      |         |
|        | ★味噌汁     | 昆布の佃煮      | 麦       | ★味噌汁     | 法蓮草とハムのマリネ   | 卵乳麦     | ★味噌汁     | 切干大根煮       | 乳麦      | ★味噌汁     | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦      | ★味噌汁     | 竹輪の五色きんぴら  | 乳麦      |         |
|        | 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      | 143kcal | 317kcal  | エネルギー        | エネルギー   | 97kcal   | 271kcal     | エネルギー   | エネルギー    | 93kcal     | 267kcal | エネルギー    | エネルギー      | 139kcal | 313kcal |
|        | 蛋白質      | 蛋白質        | 4.0g    | 7.8g     | 蛋白質          | 蛋白質     | 4.7g     | 8.5g        | 蛋白質     | 蛋白質      | 3.3g       | 7.1g    | 蛋白質      | 蛋白質        | 6.0g    | 9.8g    |
|        | 脂質       | 脂質         | 6.9g    | 7.6g     | 脂質           | 脂質      | 4.1g     | 4.8g        | 脂質      | 脂質       | 3.4g       | 4.1g    | 脂質       | 脂質         | 2.6g    | 3.3g    |
|        | 炭水化物     | 炭水化物       | 17.5g   | 55.9g    | 炭水化物         | 炭水化物    | 11.1g    | 49.5g       | 炭水化物    | 炭水化物     | 12.4g      | 50.8g   | 炭水化物     | 炭水化物       | 13.4g   | 51.8g   |
| ナトリウム  | ナトリウム    | 609mg      | 1132mg  | ナトリウム    | ナトリウム        | 625mg   | 1148mg   | ナトリウム       | ナトリウム   | 568mg    | 1091mg     | ナトリウム   | ナトリウム    | 623mg      | 1146mg  |         |
| 塩分     | 食塩相当量    | 1.5g       | 2.9g    | 食塩相当量    | 食塩相当量        | 1.6g    | 2.9g     | 食塩相当量       | 食塩相当量   | 1.4g     | 2.8g       | 食塩相当量   | 食塩相当量    | 1.6g       | 2.9g    |         |
| 昼<br>食 | ★全粥240g  | 鮭の西京焼      | 乳麦      | ★全粥240g  | 豚肉の生姜焼       | 乳麦      | ★全粥240g  | 白身の竜田揚げ     | 乳麦      | ★全粥240g  | クリームコロッケ   | 卵乳麦     | ★全粥240g  | 白身のおろし煮    | 乳麦      |         |
|        | ★味噌汁     | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦       | ★味噌汁     | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦     | ★味噌汁     | 肉団子のソース炒め   | 卵乳麦     | ★味噌汁     | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦      | ★味噌汁     | ひじきと大豆の煮物  | 乳麦      |         |
|        | 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      | 204kcal | 378kcal  | エネルギー        | エネルギー   | 161kcal  | 335kcal     | エネルギー   | エネルギー    | 211kcal    | 385kcal | エネルギー    | エネルギー      | 186kcal | 360kcal |
|        | 蛋白質      | 蛋白質        | 7.7g    | 11.5g    | 蛋白質          | 蛋白質     | 6.1g     | 9.9g        | 蛋白質     | 蛋白質      | 10.6g      | 14.4g   | 蛋白質      | 蛋白質        | 5.5g    | 9.3g    |
|        | 脂質       | 脂質         | 9.9g    | 10.6g    | 脂質           | 脂質      | 7.0g     | 7.7g        | 脂質      | 脂質       | 9.9g       | 10.6g   | 脂質       | 脂質         | 10.1g   | 10.8g   |
|        | 炭水化物     | 炭水化物       | 20.4g   | 58.8g    | 炭水化物         | 炭水化物    | 19.2g    | 57.6g       | 炭水化物    | 炭水化物     | 20.4g      | 58.8g   | 炭水化物     | 炭水化物       | 18.5g   | 56.9g   |
| ナトリウム  | ナトリウム    | 887mg      | 1410mg  | ナトリウム    | ナトリウム        | 726mg   | 1249mg   | ナトリウム       | ナトリウム   | 927mg    | 1450mg     | ナトリウム   | ナトリウム    | 837mg      | 1360mg  |         |
| 塩分     | 食塩相当量    | 2.3g       | 3.6g    | 食塩相当量    | 食塩相当量        | 1.8g    | 3.2g     | 食塩相当量       | 食塩相当量   | 2.4g     | 3.7g       | 食塩相当量   | 食塩相当量    | 2.1g       | 3.5g    |         |
| 夕<br>食 | ★全粥240g  | 鶏肉のデミソース煮  | 乳麦      | ★全粥240g  | 赤魚の味噌煮       | 乳麦      | ★全粥240g  | 鶏肉のカレー風味焼き  | 乳麦      | ★全粥240g  | 赤魚の生姜煮     | 乳麦      | ★全粥240g  | 鶏の照焼       | 乳麦      |         |
|        | ★味噌汁     | 白菜と麩の玉子とじ  | 卵乳麦     | ★味噌汁     | 赤玉南瓜の煮物      | 麦       | ★味噌汁     | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦      | ★味噌汁     | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦     | ★味噌汁     | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦      |         |
|        | 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      | 184kcal | 358kcal  | エネルギー        | エネルギー   | 196kcal  | 370kcal     | エネルギー   | エネルギー    | 161kcal    | 335kcal | エネルギー    | エネルギー      | 179kcal | 353kcal |
|        | 蛋白質      | 蛋白質        | 6.9g    | 10.7g    | 蛋白質          | 蛋白質     | 10.1g    | 13.9g       | 蛋白質     | 蛋白質      | 6.4g       | 10.2g   | 蛋白質      | 蛋白質        | 7.4g    | 11.2g   |
|        | 脂質       | 脂質         | 10.8g   | 11.5g    | 脂質           | 脂質      | 7.0g     | 7.7g        | 脂質      | 脂質       | 7.5g       | 8.2g    | 脂質       | 脂質         | 8.7g    | 9.4g    |
|        | 炭水化物     | 炭水化物       | 15.3g   | 53.7g    | 炭水化物         | 炭水化物    | 23.1g    | 61.5g       | 炭水化物    | 炭水化物     | 17.0g      | 55.4g   | 炭水化物     | 炭水化物       | 16.6g   | 55.0g   |
| ナトリウム  | ナトリウム    | 698mg      | 1221mg  | ナトリウム    | ナトリウム        | 758mg   | 1281mg   | ナトリウム       | ナトリウム   | 867mg    | 1390mg     | ナトリウム   | ナトリウム    | 794mg      | 1317mg  |         |
| 塩分     | 食塩相当量    | 1.8g       | 3.1g    | 食塩相当量    | 食塩相当量        | 1.9g    | 3.3g     | 食塩相当量       | 食塩相当量   | 2.2g     | 3.5g       | 食塩相当量   | 食塩相当量    | 2.0g       | 3.3g    |         |
| 合<br>計 | ★全粥240g  | ★全粥240g    | ★全粥240g | ★全粥240g  | ★全粥240g      | ★全粥240g | ★全粥240g  | ★全粥240g     | ★全粥240g | ★全粥240g  | ★全粥240g    | ★全粥240g | ★全粥240g  | ★全粥240g    | ★全粥240g |         |
|        | 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      | 531kcal | 1053kcal | エネルギー        | エネルギー   | 454kcal  | 976kcal     | エネルギー   | エネルギー    | 465kcal    | 987kcal | エネルギー    | エネルギー      | 452kcal | 974kcal |
|        | 蛋白質      | 蛋白質        | 18.6g   | 30.0g    | 蛋白質          | 蛋白質     | 20.9g    | 32.3g       | 蛋白質     | 蛋白質      | 20.3g      | 31.7g   | 蛋白質      | 蛋白質        | 16.5g   | 27.9g   |
|        | 脂質       | 脂質         | 27.6g   | 29.7g    | 脂質           | 脂質      | 18.1g    | 20.2g       | 脂質      | 脂質       | 20.8g      | 22.9g   | 脂質       | 脂質         | 21.4g   | 23.5g   |
|        | 炭水化物     | 炭水化物       | 53.2g   | 168.4g   | 炭水化物         | 炭水化物    | 53.4g    | 168.6g      | 炭水化物    | 炭水化物     | 49.8g      | 165.0g  | 炭水化物     | 炭水化物       | 48.5g   | 163.7g  |
|        | ナトリウム    | ナトリウム      | 2194mg  | 3763mg   | ナトリウム        | ナトリウム   | 2109mg   | 3678mg      | ナトリウム   | ナトリウム    | 2362mg     | 3931mg  | ナトリウム    | ナトリウム      | 2254mg  | 3823mg  |
| 塩分     | 食塩相当量    | 5.6g       | 9.6g    | 食塩相当量    | 食塩相当量        | 5.3g    | 9.4g     | 食塩相当量       | 食塩相当量   | 6.0g     | 10.0g      | 食塩相当量   | 食塩相当量    | 5.7g       | 9.7g    |         |

★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