

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月3日(月)				1月4日(火)				1月5日(水)				1月6日(木)				1月7日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 野菜の味噌煮込み ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 厚焼玉子 里芋のおろし煮 キャベツの王佐煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとミンチの煮物 油揚げの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん レンコンとフキの煮物 ブロッコリーとエビのチリソース ★味噌汁(豆腐・しめじ)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 きのこの玉子とじ ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	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 161kcal 420kcal				エネルギー 153kcal 407kcal				エネルギー 184kcal 438kcal				エネルギー 167kcal 427kcal				エネルギー 163kcal 436kcal			
	たんぱく質 9.7g 14.9g				たんぱく質 7.0g 12.1g				たんぱく質 10.3g 15.4g				たんぱく質 7.6g 13.1g				たんぱく質 10.8g 17.1g			
	脂質 6.0g 7.3g				脂質 5.1g 5.9g				脂質 9.8g 10.6g				脂質 7.7g 8.7g				脂質 7.6g 9.3g			
昼食	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き つま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 白菜と若布の煮物 ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g 鶏豆腐 旨みチンゲン菜 麴とえのきのさっと煮 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンのおかか和え 切干と焼肉のオニスター炒め 法蓮草ソテー ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g ほっけみりん焼 きのこのソテー さつま芋と豚肉の揚煮 かふのスープ煮 ★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 242kcal 497kcal				エネルギー 220kcal 477kcal				エネルギー 227kcal 494kcal				エネルギー 189kcal 445kcal				エネルギー 210kcal 469kcal			
	たんぱく質 17.9g 22.9g				たんぱく質 15.8g 20.8g				たんぱく質 19.1g 24.9g				たんぱく質 14.2g 19.4g				たんぱく質 14.7g 19.9g			
	脂質 12.4g 13.2g				脂質 10.6g 11.4g				脂質 10.0g 11.6g				脂質 9.3g 10.0g				脂質 8.0g 9.3g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参クラッセ 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と落の汁煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮ひたし 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参のきんぴら 金時豆煮 インゲンの生姜炒め ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大根と鶏肉の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(ひじき・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 217kcal 483kcal				エネルギー 254kcal 518kcal				エネルギー 246kcal 503kcal				エネルギー 263kcal 525kcal				エネルギー 281kcal 537kcal			
	たんぱく質 14.8g 20.7g				たんぱく質 17.8g 23.4g				たんぱく質 12.3g 17.5g				たんぱく質 20.6g 26.2g				たんぱく質 13.5g 18.6g			
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 217kcal 483kcal				エネルギー 254kcal 518kcal				エネルギー 246kcal 503kcal				エネルギー 263kcal 525kcal				エネルギー 281kcal 537kcal			
	たんぱく質 14.8g 20.7g				たんぱく質 17.8g 23.4g				たんぱく質 12.3g 17.5g				たんぱく質 20.6g 26.2g				たんぱく質 13.5g 18.6g			
	脂質 10.3g 11.9g				脂質 12.9g 13.8g				脂質 10.4g 11.2g				脂質 9.4g 10.3g				脂質 15.7g 16.5g			
	炭水化物 15.4g 70.3g				炭水化物 15.3g 71.4g				炭水化物 25.9g 81.1g				炭水化物 23.2g 78.9g				炭水化物 20.5g 75.4g			
合計	エネルギー 620kcal 1400kcal				エネルギー 627kcal 1402kcal				エネルギー 657kcal 1435kcal				エネルギー 619kcal 1397kcal				エネルギー 654kcal 1442kcal			
	たんぱく質 42.4g 58.5g				たんぱく質 40.6g 56.3g				たんぱく質 41.7g 57.8g				たんぱく質 42.4g 58.7g				たんぱく質 39.0g 55.6g			
	脂質 28.7g 32.4g				脂質 28.6g 31.1g				脂質 30.2g 33.4g				脂質 26.4g 29.0g				脂質 31.3g 35.1g			
	炭水化物 49.1g 213.0g				炭水化物 49.3g 214.8g				炭水化物 55.3g 219.7g				炭水化物 50.9g 216.5g				炭水化物 55.2g 220.3g			
	ナトリウム 1969mg 2589mg				ナトリウム 2166mg 2769mg				ナトリウム 1986mg 2608mg				ナトリウム 2175mg 2795mg				ナトリウム 2183mg 2823mg			
合計(間食込)	エネルギー 827kcal 1607kcal				エネルギー 825kcal 1600kcal				エネルギー 854kcal 1632kcal				エネルギー 826kcal 1604kcal				エネルギー 855kcal 1643kcal			
	たんぱく質 48.5g 64.6g				たんぱく質 47.5g 63.2g				たんぱく質 49.4g 65.5g				たんぱく質 48.5g 64.8g				たんぱく質 46.4g 63.0g			
	脂質 35.8g 39.5g				脂質 35.6g 38.1g				脂質 37.2g 40.4g				脂質 33.5g 36.1g				脂質 38.3g 42.1g			
	炭水化物 81.0g 244.9g				炭水化物 78.2g 243.7g				炭水化物 83.1g 247.5g				炭水化物 82.8g 248.4g				炭水化物 84.1g 249.2g			
	ナトリウム 2043mg 2663mg				ナトリウム 2240mg 2843mg				ナトリウム 2062mg 2684mg				ナトリウム 2249mg 2869mg				ナトリウム 2260mg 2900mg			

※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

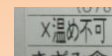


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月3日(月)				1月4日(火)				1月5日(水)				1月6日(木)				1月7日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 野菜の味噌煮込み				★ごはん120g 厚焼玉子 里芋のおろし煮 キャベツの王佐煮				★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとミンチの煮物 油揚げの玉子とし				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん レンコンとフキの煮物 ブロッコリーとエビのチリソース				★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 きのこの玉子とし			
	乳麦 乳麦 麦				麦 麦 麦				麦 乳麦 卵麦				卵麦 麦 麦え				卵乳麦 乳麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
昼食	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き つま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 白菜と若布の煮物				★ごはん120g 鶏豆腐 旨みチンゲン菜 麴とえのきのさっと煮				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物				★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンのおかか和え 切干と焼肉のオイスター炒め 法蓮草ソテー				★ごはん120g ほっけみりん焼 きのこのソテー さつま芋と豚肉の揚煮 かふのスープ煮			
	麦 麦か 麦 麦 麦				麦 乳麦か 麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦落 麦				麦 麦 麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参クラッセ 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮				★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と落の汁煮				★ごはん120g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮ひたし 豆腐のかに風あんかけ				★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参のきんぴら 金時豆煮 インゲンの生姜炒め				★ごはん120g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大根と鶏肉の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮			
	卵乳麦 乳麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 麦				乳麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

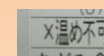


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ れんこんと油揚げの煮物 きんぴら			★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋のかに風あなかけ 五色煮			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪のごま炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め			★ごはん150g 豆腐ステーキ カボチャとひき肉のトマト煮込み 菜の花のクリーム煮			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 白菜と厚揚げのどろみ煮 きんぴられんこん		
	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	244kcal	487kcal	エネルギー	171kcal	414kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	10.5g	11.1g	脂質	9.0g	9.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	26.5g	79.3g
	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	424mg	425mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	576mg	577mg
	カリウム	541mg	602mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	148mg	213mg	リン	87mg	152mg	リン	122mg	187mg	リン	87mg	152mg	リン	167mg	232mg
昼食	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 豚バラのすき焼き煮 野菜炒め			★ごはん150g 豚ばら肉炒め ひき肉と豆腐のうま煮 麩の野菜あんかけ			★ごはん150g ポテトコロケ ミックスソテー 麩とえのきのさつ煮 ナスの油炒め			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み オニオンソテー 大根と人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ			★ごはん150g サウラののおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め さつまいものオレンジ煮		
	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	384kcal	627kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	19.0g	19.6g
	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	38.0g	90.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	35.2g	88.0g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	389mg	390mg
	カリウム	632mg	693mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	497mg	553mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	554mg	615mg
	リン	158mg	223mg	リン	158mg	223mg	リン	112mg	177mg	リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg
間食	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 野菜の味噌煮込み 豚肉ときこのべバロンチーノ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 人参ジャトー 赤玉南瓜煮 マカロニと法蓮草のソテー			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ボーグシンジャ さつま揚げと小松菜の煮まし きのこじゃが芋のアヒージョ			◎パイナップル(缶) /5g ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参ジャトー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 小倉金時			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 野菜のバジルチーズ焼き コーンクリームマカロニ		
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	48.9g	101.7g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	29.3g	82.1g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	157mg	222mg	リン	165mg	230mg	リン	176mg	241mg	リン	176mg	241mg	リン	165mg	230mg
夕食	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 豚バラのすき焼き煮 野菜炒め			★ごはん150g 豚ばら肉炒め ひき肉と豆腐のうま煮 麩の野菜あんかけ			★ごはん150g ポテトコロケ ミックスソテー 麩とえのきのさつ煮 ナスの油炒め			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み オニオンソテー 大根と人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ			★ごはん150g サウラののおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め さつまいものオレンジ煮		
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	48.9g	101.7g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	29.3g	82.1g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	157mg	222mg	リン	165mg	230mg	リン	176mg	241mg	リン	176mg	241mg	リン	165mg	230mg
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	1019kcal	1748kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	86.3g	244.7g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	91.0g	249.4g
	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	1599mg	1602mg
	カリウム	1710mg	1893mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1703mg	1886mg
	リン	463mg	658mg	リン	410mg	605mg	リン	410mg	605mg	リン	422mg	617mg	リン	472mg	667mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g
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	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	106.5g	264.9g
	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1602mg	1605mg
	カリウム	1766mg	1949mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1763mg	1946mg
	リン	469mg	664mg	リン	417mg	612mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	479mg	674mg
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g

※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。
※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

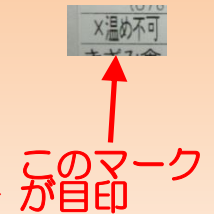


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 大根と落の出汗煮			★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 白菜の中華そば煮 ひじきとベーコンの煮物			★ごはん180g 厚焼き玉子 ぜんまいとミンチの煮物 レンコンとフキの煮物			★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ジャガ芋の洋風あんかけ きんぴら			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 れんこんと竹の子のおかか煮		
	卵 卵乳麦 麦			麦 乳麦落 卵乳麦			卵麦 乳麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			卵麦 麦落 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	508kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	144kcal	434kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	215kcal	505kcal
	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	8.8g	13.7g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	11.1g	11.8g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	349mg	421mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	412mg	484mg
	リン	106mg	183mg	リン	165mg	242mg	リン	131mg	208mg	リン	116mg	193mg	リン	140mg	217mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 単芋のそぼろ煮 豚肉となめこのカレールー炒め			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スパソテー 麩とえのきのさっと煮 ジャガ芋の中華炒め			★ごはん180g 豚ばら肉炒め 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 ブロッコリーの玉子とじ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 ふきのきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 二日ナスのオランダ煮		
	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦			卵麦 麦 乳麦 麦 乳麦			麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦 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	287kcal	577kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	374kcal	664kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	24.1g	24.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	11.1g	74.0g
	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	481mg	553mg	カリウム	564mg	636mg	カリウム	869mg	941mg	カリウム	417mg	489mg	カリウム	480mg	552mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	239mg	316mg	リン	200mg	277mg	リン	196mg	273mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参のレモン煮 大豆と椎茸の煮物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮			◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g さくら南蛮焼 ピーマンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 きんぴられんこん			◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 きのこソテー 豚肉としめじの生薬炒め マカロニと法蓮草のソテー			◎パイナップル(缶) 150g ★ごはん180g ブリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 蒸し鶏と春雨の炒め物			◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 鶏肉と小松菜煮 スーパキャベツ		
夕食	麦 乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 乳麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 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	323kcal	613kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	20.2g	25.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	748mg	820mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	498mg	570mg
	リン	216mg	293mg	リン	239mg	316mg	リン	203mg	280mg	リン	181mg	258mg	リン	196mg	273mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	828kcal	1698kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	754kcal	1624kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	43.9g	58.6g	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	62.8g	251.5g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	52.3g	241.0g	炭水化物	45.5g	234.2g
	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1951mg	1954mg
	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1609mg	1825mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1390mg	1606mg
	リン	511mg	742mg	リン	585mg	816mg	リン	573mg	804mg	リン	497mg	728mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	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	
892kcal			927kcal			924kcal			886kcal			882kcal			
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			
40.5g			42.9g			44.7g			45.4g			45.1g			
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			
43.5g			43.5g			46.1g			48.2g			49.3g			
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			
79.2g			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			
267.9g			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			
93.7g			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉のきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 三色炒め煮 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 五色煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	84kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	エネルギー	エネルギー	122kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	エネルギー	エネルギー	114kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	蛋白質	蛋白質	7.7g	蛋白質	蛋白質	5.6g	蛋白質	蛋白質	8.8g	蛋白質	蛋白質	5.5g
	脂質	脂質	2.9g	脂質	脂質	4.5g	脂質	脂質	15.3g	脂質	脂質	5.1g	脂質	脂質	6.0g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	炭水化物	炭水化物	12.2g	炭水化物	炭水化物	15.0g	炭水化物	炭水化物	5.7g	炭水化物	炭水化物	6.6g
	ナトリウム	ナトリウム	524mg	ナトリウム	ナトリウム	965mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	ナトリウム	ナトリウム	478mg	ナトリウム	ナトリウム	527mg
昼食	塩分	食塩相当量	1.3g	塩分	食塩相当量	2.2g	塩分	食塩相当量	1.8g	塩分	食塩相当量	2.2g	塩分	食塩相当量	1.3g
	★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の甘酢漬け 炊き合せ 黒豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ スープキャベツ パスタのクリーム煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 オニオンソテー 筑前煮 さつま芋の炒り煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 春雨の五目炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 豚肉とじゃが芋の昆布煮 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	322kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	エネルギー	エネルギー	255kcal	エネルギー	エネルギー	294kcal
	蛋白質	蛋白質	18.8g	蛋白質	蛋白質	10.0g	蛋白質	蛋白質	16.5g	蛋白質	蛋白質	8.2g	蛋白質	蛋白質	15.2g
	脂質	脂質	14.2g	脂質	脂質	9.9g	脂質	脂質	10.4g	脂質	脂質	12.7g	脂質	脂質	14.3g
	炭水化物	炭水化物	27.9g	炭水化物	炭水化物	21.3g	炭水化物	炭水化物	22.8g	炭水化物	炭水化物	26.5g	炭水化物	炭水化物	23.2g
夕食	ナトリウム	ナトリウム	844mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	ナトリウム	ナトリウム	774mg	ナトリウム	ナトリウム	1044mg	ナトリウム	ナトリウム	579mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	塩分	食塩相当量	1.8g	塩分	食塩相当量	2.0g	塩分	食塩相当量	2.7g	塩分	食塩相当量	1.5g
	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときこの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヒレカツ 味噌カツソース オクラのペペロンチーノ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスの油炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁			★きのこごはん 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 白菜のスープ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	282kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	蛋白質	蛋白質	9.5g	蛋白質	蛋白質	6.5g	蛋白質	蛋白質	14.3g	蛋白質	蛋白質	12.5g
	脂質	脂質	15.9g	脂質	脂質	6.2g	脂質	脂質	7.1g	脂質	脂質	15.8g	脂質	脂質	11.1g
合計	炭水化物	炭水化物	16.3g	炭水化物	炭水化物	24.9g	炭水化物	炭水化物	13.0g	炭水化物	炭水化物	13.1g	炭水化物	炭水化物	13.2g
	ナトリウム	ナトリウム	814mg	ナトリウム	ナトリウム	910mg	ナトリウム	ナトリウム	565mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	ナトリウム	ナトリウム	768mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	塩分	食塩相当量	2.3g	塩分	食塩相当量	1.4g	塩分	食塩相当量	2.1g	塩分	食塩相当量	2.0g
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	688kcal	エネルギー	エネルギー	634kcal	エネルギー	エネルギー	593kcal	エネルギー	エネルギー	601kcal	エネルギー	エネルギー	617kcal
	蛋白質	蛋白質	37.5g	蛋白質	蛋白質	27.2g	蛋白質	蛋白質	28.6g	蛋白質	蛋白質	31.3g	蛋白質	蛋白質	33.2g
	脂質	脂質	33.0g	脂質	脂質	31.4g	脂質	脂質	29.7g	脂質	脂質	29.5g	脂質	脂質	31.5g
計	炭水化物	炭水化物	53.6g	炭水化物	炭水化物	58.4g	炭水化物	炭水化物	50.8g	炭水化物	炭水化物	51.8g	炭水化物	炭水化物	47.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2182mg	ナトリウム	ナトリウム	2469mg	ナトリウム	ナトリウム	2047mg	ナトリウム	ナトリウム	2359mg	ナトリウム	ナトリウム	1874mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	塩分	食塩相当量	6.3g	塩分	食塩相当量	5.2g	塩分	食塩相当量	6.0g	塩分	食塩相当量	4.8g

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

お食事の作り方



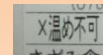
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

		1月3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7日(金)		
朝食		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉のきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 三色炒め煮 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g ツナの玉子とじ 五色煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	84kcal	243kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	114kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	5.5g	9.2g
	脂質	脂質	2.9g	3.6g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	10.6g	43.6g
	ナトリウム	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	527mg	967mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.5g
昼食		★全粥240g プリの照焼 大根の甘酢漬け 炊き合せ 黒豆 ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g ポークチャップ スープキャベツ パスタのクリーム煮 ★味噌汁		乳 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g さわら南蛮焼 オニオンソテー 筑前煮 さつま芋の炒り煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関東風) 春雨の五目炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のムニエル 豚肉とじゃが芋の昆布煮 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
	蛋白質	蛋白質	18.8g	22.5g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	15.2g	18.9g
	脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	炭水化物	27.9g	60.9g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	23.2g	56.2g
	ナトリウム	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	1044mg	1484mg	ナトリウム	579mg	1019mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
夕食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときこの煮物 ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ヒレカツ 味噌カツソース オクラのペペロンチーノ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスの油炒め ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 白菜のスープ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	209kcal	368kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	脂質	15.9g	16.6g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	13.2g	46.2g
	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	910mg	1350mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	768mg	1208mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal
	蛋白質	蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	33.2g	44.3g
	脂質	脂質	33.0g	35.1g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	31.5g	33.6g
	炭水化物	炭水化物	53.6g	152.6g	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	47.0g	146.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2469mg	3789mg	ナトリウム	2047mg	3367mg	ナトリウム	2359mg	3679mg	ナトリウム	1874mg	3194mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.2g	

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

お食事の作り方



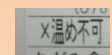
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7日(金)		
朝 食		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 ★味噌汁			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂 質	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg
昼 食	塩 分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g スパイシーチキン 麦 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂 質	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリーネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とし 黒豆煮 ★味噌汁			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g
	脂 質	脂 質	4.6g	5.3g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	8.4g	9.1g
合 計	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g
	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1161mg
	塩 分	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	427kcal	949kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂 質	脂 質	15.6g	17.7g	脂 質	22.7g	24.8g	脂 質	18.5g	20.6g	脂 質	20.5g	22.6g	脂 質	24.1g	26.2g
計	炭水化物	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg
	塩 分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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。

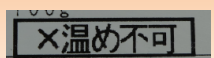
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



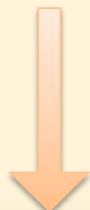
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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