（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	1月17日（月）			1月18日（火）			1月19日（水）			1月20日（木）			1月21日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え		大根と鶏肉の味噌煮	麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		青菜と高野豆腐の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ブロッコリーの玉子とじ	卵麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	和風サラダ	卵		もずくの酢の物	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦		インゲンのごま和え	麦	
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦		★味噌汁（揚げ・白菜）			★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦		★味噌汁（豆腐・小松菜）		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	191kcal	453kcal
	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	18.0g	たんぱく質	8.7g	14.3g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	11.6g	12.6g
	炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.0g	67.9g	炭水化物	11.4g	67.2g	炭水化物	12.8g	68.0g
	ナトリウム	777mg	924mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	716mg	963mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	562mg	792mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	こんがりハンバーグ	乳麦		赤魚のカレー揚げ	麦		照焼チキン	麦		さば梅煮	麦		ホイコーロー	麦落	
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー	乳麦		ブロッコリー			里芋のおろし煮	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
	きのこソテー	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		春菊のおかか和え	卵麦		カリフラワーの甘酢漬け		
	ブロッコリーの煮物	麦		菜の花としらすのおひたし	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦		★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦	
	キャベツの塩昆布和え	麦		★味噌汁（しめじ・切干）			★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦							
	★味噌汁（若芽・巻麩）	麦													
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	305kcal	569kcal	エネルギー	260kcal	514kcal	エネルギー	241kcal	503kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	21.7g	27.3g	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	16.1g	21.8g
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	10.6g	11.5g
	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	18.8g	73.2g	炭水化物	21.3g	77.0g
	ナトリウム	770mg	1016mg	ナトリウム	563mg	789mg	ナトリウム	612mg	839mg	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	822mg	1048mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの酒粕焼	麦		肉丼の具	麦		カジキのアラ煮	麦		ロールキャベツトマト煮込み	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
	人参のきんぴら	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		白菜と若布の煮物	麦		アスパラ			スナップえんどう		
	豚肉とふきの炒め煮	麦		白菜のごま味噌和え			五目春雨の酢の物	卵麦		大豆とごぼうの煮物	麦		麩の野菜あんかけ	麦	
	麩の玉子とじ	卵乳麦		★味噌汁（巻麩・キャベツ）	麦		★すまし汁（豆腐・えのき）	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	
	★味噌汁（豆腐・小松菜）									★味噌汁（白菜・人参）			★味噌汁（揚げ・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	241kcal	503kcal	エネルギー	244kcal	508kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	185kcal	451kcal
	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	15.9g	21.7g
	脂質	10.1g	11.1g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	3.6g	4.4g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.2g	8.8g
	炭水化物	14.8g	70.0g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	28.8g	83.0g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.9g	68.8g
	ナトリウム	615mg	845mg	ナトリウム	849mg	1076mg	ナトリウム	794mg	942mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	608mg	834mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	665kcal	1445kcal	エネルギー	624kcal	1412kcal	エネルギー	677kcal	1451kcal	エネルギー	655kcal	1439kcal	エネルギー	617kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.7g	58.1g	たんぱく質	41.0g	57.7g	たんぱく質	44.6g	60.4g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	40.7g	57.8g
	脂質	32.5g	35.1g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	29.9g	32.4g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	29.4g	32.9g
	炭水化物	48.8g	214.6g	炭水化物	52.6g	218.8g	炭水化物	59.0g	224.2g	炭水化物	54.3g	219.5g	炭水化物	48.0g	213.8g
	ナトリウム	2162mg	2785mg	ナトリウム	1942mg	2622mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	1992mg	2674mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	863kcal	1643kcal	エネルギー	825kcal	1613kcal	エネルギー	874kcal	1648kcal	エネルギー	854kcal	1638kcal	エネルギー	824kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.6g	65.0g	たんぱく質	48.4g	65.1g	たんぱく質	52.3g	68.1g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.9g
	脂質	39.5g	42.1g	脂質	35.7g	39.0g	脂質	36.9g	39.4g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	36.5g	40.0g
	炭水化物	77.7g	243.5g	炭水化物	81.5g	247.7g	炭水化物	86.8g	252.0g	炭水化物	82.5g	247.7g	炭水化物	79.9g	245.7g
	ナトリウム	2236mg	2859mg	ナトリウム	2019mg	2699mg	ナトリウム	2198mg	2820mg	ナトリウム	2290mg	2892mg	ナトリウム	2066mg	2748mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.2g	7.0g

※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。

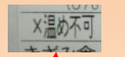
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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17日（月）			1月18日（火）			1月19日（水）			1月20日（木）			1月21日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え		大根と鶏肉の味噌煮	麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		青菜と高野豆腐の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ブロッコリーの玉子とじ	卵麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	和風サラダ	卵		もずくの酢の物	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦		インゲンのごま和え	麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	562mg	563mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	こんがりハンバーグ	乳麦		赤魚のカレー揚げ	麦		照焼チキン	麦		さば梅煮	麦		ホイコーロー	麦落	
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー	乳麦		ブロッコリー			里芋のおろし煮	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
	きのこソテー	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		春菊のおかか和え	卵麦		カリフラワーの甘酢漬け		
	ブロッコリーの煮物	麦		菜の花としらすのおひたし	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦							
	キャベツの塩昆布和え	麦													
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	305kcal	498kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	21.3g	63.2g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	822mg	823mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの酒粕焼	麦		肉丼の具	麦		カジキのアラ煮	麦		ロールキャベツトマト煮込み	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
	人参のきんぴら	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		白菜と若布の煮物	麦		アスパラ			スナップえんどう		
	豚肉とふきの炒め煮	麦		白菜のごま味噌和え			五目春雨の酢の物	卵麦		大豆とごぼうの煮物	麦		麩の野菜あんかけ	麦	
	麩の玉子とじ	卵乳麦								バンバンジーサラダ	乳麦		大根のマヨネーズ和え	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	241kcal	434kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	3.6g	4.1g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	28.8g	70.7g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.9g	55.8g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	608mg	609mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	665kcal	1244kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	677kcal	1256kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	44.6g	54.5g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	59.0g	184.7g	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	48.0g	173.7g
	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	874kcal	1453kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	86.8g	212.5g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	79.9g	205.6g
	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

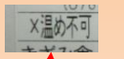
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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17日（月）		1月18日（火）		1月19日（水）		1月20日（木）		1月21日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	オムレツ	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	トマトソース		きんぴら	麦	小倉釜時		法蓮草ソテー	乳麦
	れんこんの梅和え	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	レモンかぼちゃ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵
			若芽の酢味噌和え							
		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
	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	211kcal	454kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	221kcal	464kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	8.5g	9.1g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	12.7g	65.5g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	257mg	258mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	552mg	613mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	123mg	188mg	リン	159mg	224mg	リン	67mg	132mg	リン	141mg	206mg	リン	114mg	179mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	大根と鶏肉の煮物	麦	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	チキンのきのこクリームソース	乳麦	マーボ豆腐	麦落
	春雨タンタン	麦	オニオンソテー	乳麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	竹輪のごま炒め	麦	ごま風味炒め	麦
	さっぱりポテトサラダ	卵	白菜の煮びたし	麦	和風サラダ	卵	マッシュサラダ	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦
			ポテトサラダ	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
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	31.0g	83.8g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	566mg	627mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	310mg	371mg	カリウム	551mg	612mg
	リン	132mg	197mg	リン	177mg	242mg	リン	160mg	225mg	リン	114mg	179mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	キャベツメンチ	卵乳麦	鶏肉とかぼちゃのグラタン	乳麦	白身魚のムニエル	卵麦	野菜コロッケ	麦	サワラのチリソースかけ	麦
	人参のレモン煮	乳麦	五色煮	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	スパゲティー	乳麦	キヌサヤ	
	ナスの油炒め	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	レインボー春雨	卵麦	豚バラのすき焼き煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦
	野菜のごま和え	乳麦					若芽のごま酢和え	麦	春雨のサラダ	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
	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	23.8g	24.4g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	38.0g	90.8g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	30.4g	83.2g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	412mg	413mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	501mg	502mg
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	560mg	621mg
	リン	129mg	194mg	リン	117mg	182mg	リン	202mg	267mg	リン	129mg	194mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	61.1g	62.9g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	75.8g	234.2g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	74.1g	232.5g
	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1876mg	1879mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1427mg	1610mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1253mg	1436mg	カリウム	1594mg	1777mg
	リン	384mg	579mg	リン	453mg	648mg	リン	429mg	624mg	リン	384mg	579mg	リン	397mg	592mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	61.2g	63.0g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	89.6g	248.0g
	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	1879mg	1882mg
	カリウム	1683mg	1866mg	カリウム	1484mg	1667mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1654mg	1837mg
	リン	390mg	585mg	リン	456mg	651mg	リン	436mg	631mg	リン	390mg	585mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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

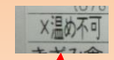
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	1月17日（月）		1月18日（火）		1月19日（水）		1月20日（木）		1月21日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豆腐ステーキ	卵	豚肉と大根の煮物	麦	チキンボールのあんからめ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	三色煮豆	麦	麸と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	ホワイトソース	乳麦
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜炒め	卵麦
									法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 168kcal	458kcal	エネルギー 183kcal	473kcal	エネルギー 217kcal	507kcal	エネルギー 225kcal	515kcal	エネルギー 235kcal	525kcal
	たんぱく質 7.9g	12.8g	たんぱく質 10.4g	15.3g	たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 11.3g	16.2g	たんぱく質 7.7g	12.6g
	脂質 9.5g	10.2g	脂質 8.9g	9.6g	脂質 8.0g	8.7g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 15.4g	16.1g
	炭水化物 12.4g	75.3g	炭水化物 13.9g	76.8g	炭水化物 25.9g	88.8g	炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 17.0g	79.9g
	ナトリウム 619mg	620mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 559mg	560mg	ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 728mg	729mg
	カリウム 248mg	320mg	カリウム 454mg	526mg	カリウム 488mg	560mg	カリウム 344mg	416mg	カリウム 274mg	346mg
	リン 84mg	161mg	リン 147mg	224mg	リン 149mg	226mg	リン 151mg	228mg	リン 134mg	211mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	牛肉のちゃんふる	卵乳麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	さば梅煮	麦	鶏肉の香草焼	乳麦
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	アスパラ		鶏肉のカレー煮	乳麦	カリフラワーの煮物	卵麦	オクラのペペロンチーノ	
	えびポテトサラダ	卵乳麦え	豚バラのすき焼き煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦
			マカロニマリーネサラダ	卵乳麦					若芽の酢味噌和え	
	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 338kcal	628kcal	エネルギー 301kcal	591kcal	エネルギー 300kcal	590kcal	エネルギー 301kcal	591kcal	エネルギー 274kcal	564kcal
	たんぱく質 11.8g	16.7g	たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 11.2g	16.1g	たんぱく質 13.4g	18.3g	たんぱく質 17.4g	22.3g
	脂質 24.1g	24.8g	脂質 18.4g	19.1g	脂質 19.3g	20.0g	脂質 20.6g	21.3g	脂質 14.0g	14.7g
	炭水化物 16.9g	79.8g	炭水化物 19.1g	82.0g	炭水化物 20.7g	83.6g	炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 16.9g	79.8g
	ナトリウム 556mg	557mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 761mg	762mg	ナトリウム 678mg	679mg	ナトリウム 612mg	613mg
	カリウム 526mg	598mg	カリウム 428mg	500mg	カリウム 468mg	540mg	カリウム 387mg	459mg	カリウム 597mg	669mg
	リン 157mg	234mg	リン 165mg	242mg	リン 142mg	219mg	リン 172mg	249mg	リン 94mg	171mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g
間食	◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	白身魚の唐揚げ	麦	鶏のいそべ焼	麦	豚たまキャベツ	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	ピーマンのおかか和え		人参グラッセ	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ブロッコリー	
	肉野菜煮込み	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	落	菜の花ときのこの酢味噌和え						春雨フルーツサラダ	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 281kcal	571kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 273kcal	563kcal	エネルギー 306kcal	596kcal	エネルギー 301kcal	591kcal
	たんぱく質 19.1g	24.0g	たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 17.3g	22.2g	たんぱく質 14.7g	19.6g	たんぱく質 14.0g	18.9g
	脂質 13.4g	14.1g	脂質 13.7g	14.4g	脂質 15.1g	15.8g	脂質 16.8g	17.5g	脂質 13.6g	14.3g
	炭水化物 20.9g	83.8g	炭水化物 21.2g	84.1g	炭水化物 17.7g	80.6g	炭水化物 22.5g	85.4g	炭水化物 27.6g	90.5g
	ナトリウム 623mg	624mg	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 794mg	795mg	ナトリウム 850mg	851mg	ナトリウム 736mg	737mg
	カリウム 626mg	698mg	カリウム 630mg	702mg	カリウム 604mg	676mg	カリウム 500mg	572mg	カリウム 690mg	762mg
	リン 267mg	344mg	リン 101mg	178mg	リン 203mg	280mg	リン 184mg	261mg	リン 209mg	286mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 787kcal	1657kcal	エネルギー 764kcal	1634kcal	エネルギー 790kcal	1660kcal	エネルギー 832kcal	1702kcal	エネルギー 810kcal	1680kcal
	たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 38.5g	53.2g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.1g	53.8g
	脂質 47.0g	49.1g	脂質 41.0g	43.1g	脂質 42.4g	44.5g	脂質 50.3g	52.4g	脂質 43.0g	45.1g
	炭水化物 50.2g	238.9g	炭水化物 54.2g	242.9g	炭水化物 64.3g	253.0g	炭水化物 52.8g	241.5g	炭水化物 61.5g	250.2g
	ナトリウム 1798mg	1801mg	ナトリウム 2094mg	2097mg	ナトリウム 2114mg	2117mg	ナトリウム 2114mg	2117mg	ナトリウム 2076mg	2079mg
	カリウム 1400mg	1616mg	カリウム 1512mg	1728mg	カリウム 1560mg	1776mg	カリウム 1231mg	1447mg	カリウム 1561mg	1777mg
	リン 508mg	739mg	リン 413mg	644mg	リン 494mg	725mg	リン 507mg	738mg	リン 437mg	668mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー 883kcal	1753kcal	エネルギー 890kcal	1760kcal	エネルギー 918kcal	1788kcal	エネルギー 928kcal	1798kcal	エネルギー 938kcal	1808kcal
	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 42.0g	56.7g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 39.9g	54.6g
	脂質 47.2g	49.3g	脂質 41.2g	43.3g	脂質 42.6g	44.7g	脂質 50.5g	52.6g	脂質 43.2g	45.3g
	炭水化物 73.2g	261.9g	炭水化物 84.7g	273.4g	炭水化物 95.2g	283.9g	炭水化物 75.8g	264.5g	炭水化物 92.4g	281.1g
	ナトリウム 1804mg	1807mg	ナトリウム 2096mg	2099mg	ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 2082mg	2085mg
	カリウム 1513mg	1729mg	カリウム 1626mg	1842mg	カリウム 1680mg	1896mg	カリウム 1344mg	1560mg	カリウム 1681mg	1897mg
	リン 520mg	751mg	リン 419mg	650mg	リン 508mg	739mg	リン 519mg	750mg	リン 451mg	682mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g

※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。

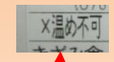
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。



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17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21日(金)	
朝食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦
		きのこのきんぴら	麦	白菜と若布の煮物	麦	野菜炒め	卵麦	切干大根煮	麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦
		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	マセドニアンサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	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 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 153kcal	419kcal	エネルギー 128kcal	398kcal	エネルギー 178kcal	452kcal	エネルギー 163kcal	429kcal	エネルギー 150kcal	416kcal
	蛋白質	蛋白質 8.0g	13.8g	蛋白質 9.3g	15.1g	蛋白質 6.0g	11.8g	蛋白質 3.8g	9.4g	蛋白質 10.2g	16.0g
	脂 質	脂 質 7.0g	7.9g	脂 質 5.7g	6.6g	脂 質 12.1g	13.0g	脂 質 11.1g	12.0g	脂 質 7.7g	8.6g
	炭水化物	炭水化物 16.2g	72.5g	炭水化物 10.5g	67.7g	炭水化物 10.1g	68.3g	炭水化物 12.1g	68.3g	炭水化物 11.8g	68.2g
	ナトリウム	ナトリウム 577mg	1020mg	ナトリウム 558mg	1026mg	ナトリウム 489mg	930mg	ナトリウム 792mg	1234mg	ナトリウム 735mg	1177mg
	塩 分	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g
昼食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
		かれい塩焼		ハムカツ	乳麦	海老ちらしの具	卵麦え	鶏のごまタレ煮	麦	白身魚の味噌煮	
		法蓮草ソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ		鶏肉のすき焼煮	麦	ブロッコリー		菜の花	
		ナスと麩の炒め煮	乳麦落	洋風肉じゃが煮	乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩の野菜あんかけ	麦
		キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	★味噌汁	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	四色なます	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 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 175kcal	456kcal	エネルギー 292kcal	558kcal	エネルギー 189kcal	466kcal	エネルギー 262kcal	530kcal	エネルギー 147kcal	419kcal
	蛋白質	蛋白質 17.2g	23.7g	蛋白質 8.3g	14.0g	蛋白質 13.3g	19.6g	蛋白質 15.8g	21.7g	蛋白質 14.5g	20.4g
	脂 質	脂 質 7.2g	8.9g	脂 質 15.7g	16.6g	脂 質 4.6g	5.6g	脂 質 13.1g	14.0g	脂 質 1.6g	2.5g
	炭水化物	炭水化物 8.8g	66.1g	炭水化物 30.1g	86.5g	炭水化物 25.1g	83.2g	炭水化物 20.7g	77.2g	炭水化物 18.9g	76.5g
	ナトリウム	ナトリウム 788mg	1229mg	ナトリウム 633mg	1075mg	ナトリウム 1104mg	1545mg	ナトリウム 634mg	1080mg	ナトリウム 974mg	1416mg
	塩 分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.8g	3.9g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.5g	3.6g
夕食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
		すき焼	麦	八宝菜	麦え	オニオンソースハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦
		ふきと人参の甘露煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	アスパラ		ふきのきんぴら	麦	キヌサヤ	
		レモンかぼちゃ	卵乳麦	青菜のおろし和え	麦	ブロッコリーの煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦
						★味噌汁	麦	★味噌汁	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 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 277kcal	545kcal	エネルギー 221kcal	497kcal	エネルギー 263kcal	530kcal	エネルギー 194kcal	470kcal	エネルギー 326kcal	593kcal
	蛋白質	蛋白質 8.4g	14.1g	蛋白質 13.4g	19.8g	蛋白質 11.1g	16.8g	蛋白質 15.8g	22.2g	蛋白質 7.5g	13.1g
	脂 質	脂 質 16.2g	17.1g	脂 質 10.9g	12.6g	脂 質 13.4g	14.3g	脂 質 8.8g	10.5g	脂 質 19.9g	20.8g
	炭水化物	炭水化物 22.3g	79.1g	炭水化物 16.5g	72.7g	炭水化物 22.0g	78.4g	炭水化物 13.6g	70.0g	炭水化物 28.6g	85.0g
	ナトリウム	ナトリウム 816mg	1259mg	ナトリウム 1228mg	1669mg	ナトリウム 725mg	1169mg	ナトリウム 662mg	1103mg	ナトリウム 678mg	1122mg
	塩 分	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 3.1g	4.2g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.9g
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 605kcal	1420kcal	エネルギー 641kcal	1453kcal	エネルギー 630kcal	1448kcal	エネルギー 619kcal	1429kcal	エネルギー 623kcal	1428kcal
	蛋白質	蛋白質 33.6g	51.6g	蛋白質 31.0g	48.9g	蛋白質 30.4g	48.2g	蛋白質 35.4g	53.3g	蛋白質 32.2g	49.5g
	脂 質	脂 質 30.4g	33.9g	脂 質 32.3g	35.8g	脂 質 30.1g	32.9g	脂 質 33.0g	36.5g	脂 質 29.2g	31.9g
	炭水化物	炭水化物 47.3g	217.7g	炭水化物 57.1g	226.9g	炭水化物 57.2g	229.9g	炭水化物 46.4g	215.5g	炭水化物 59.3g	229.7g
	ナトリウム	ナトリウム 2181mg	3508mg	ナトリウム 2419mg	3770mg	ナトリウム 2318mg	3644mg	ナトリウム 2088mg	3417mg	ナトリウム 2387mg	3715mg
	塩 分	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 5.8g	9.3g	食塩相当量 5.3g	8.6g	食塩相当量 6.1g	9.5g

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

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17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦
		きのこのきんぴら	麦	白菜と若布の煮物	麦	野菜炒め	卵麦	切干大根煮	麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦
		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	マセドニアンサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	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 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 153kcal	312kcal	エネルギー 128kcal	287kcal	エネルギー 178kcal	337kcal	エネルギー 163kcal	322kcal	エネルギー 150kcal	309kcal
	蛋白質	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 6.0g	9.7g	蛋白質 3.8g	7.5g	蛋白質 10.2g	13.9g
	脂 質	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 12.1g	12.8g	脂 質 11.1g	11.8g	脂 質 7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物 16.2g	49.2g	炭水化物 10.5g	43.5g	炭水化物 10.1g	43.1g	炭水化物 12.1g	45.1g	炭水化物 11.8g	44.8g
	ナトリウム	ナトリウム 577mg	1017mg	ナトリウム 558mg	998mg	ナトリウム 489mg	929mg	ナトリウム 792mg	1232mg	ナトリウム 735mg	1175mg
	塩 分	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		かれい塩焼		ハムカツ	乳麦	海老ちらしの具	卵麦え	鶏のごまタレ煮	麦	白身魚の味噌煮	
		法蓮草ソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ		鶏肉のすき焼煮	麦	ブロッコリー		菜の花	
		ナスと麩の炒め煮	乳麦落	洋風肉じゃが煮	乳麦	菜の花としめじの和え物	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩の野菜あんかけ	麦
		キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	★味噌汁	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	四色なます	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 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 175kcal	334kcal	エネルギー 292kcal	451kcal	エネルギー 189kcal	348kcal	エネルギー 262kcal	421kcal	エネルギー 147kcal	306kcal
	蛋白質	蛋白質 17.2g	20.9g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 13.3g	17.0g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 14.5g	18.2g
	脂 質	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 15.7g	16.4g	脂 質 4.6g	5.3g	脂 質 13.1g	13.8g	脂 質 1.6g	2.3g
	炭水化物	炭水化物 8.8g	41.8g	炭水化物 30.1g	63.1g	炭水化物 25.1g	58.1g	炭水化物 20.7g	53.7g	炭水化物 18.9g	51.9g
	ナトリウム	ナトリウム 788mg	1228mg	ナトリウム 633mg	1073mg	ナトリウム 1104mg	1544mg	ナトリウム 634mg	1074mg	ナトリウム 974mg	1414mg
	塩 分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.8g	3.9g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.5g	3.6g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		すき焼	麦	八宝菜	麦え	オニオンソースハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦
		ふきと人参の甘露煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	アスパラ		ふきのきんぴら	麦	キヌサヤ	
		レモンかぼちゃ	卵乳麦	青菜のおろし和え	麦	ブロッコリーの煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦
						★味噌汁	麦	★味噌汁	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 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 277kcal	436kcal	エネルギー 221kcal	380kcal	エネルギー 263kcal	422kcal	エネルギー 194kcal	353kcal	エネルギー 326kcal	485kcal
	蛋白質	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 13.4g	17.1g	蛋白質 11.1g	14.8g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 7.5g	11.2g
	脂 質	脂 質 16.2g	16.9g	脂 質 10.9g	11.6g	脂 質 13.4g	14.1g	脂 質 8.8g	9.5g	脂 質 19.9g	20.6g
	炭水化物	炭水化物 22.3g	55.3g	炭水化物 16.5g	49.5g	炭水化物 22.0g	55.0g	炭水化物 13.6g	46.6g	炭水化物 28.6g	61.6g
	ナトリウム	ナトリウム 816mg	1256mg	ナトリウム 1228mg	1668mg	ナトリウム 725mg	1165mg	ナトリウム 662mg	1102mg	ナトリウム 678mg	1118mg
	塩 分	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 3.1g	4.2g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.8g
合計	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 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 605kcal	1082kcal	エネルギー 641kcal	1118kcal	エネルギー 630kcal	1107kcal	エネルギー 619kcal	1096kcal	エネルギー 623kcal	1100kcal
	蛋白質	蛋白質 33.6g	44.7g	蛋白質 31.0g	42.1g	蛋白質 30.4g	41.5g	蛋白質 35.4g	46.5g	蛋白質 32.2g	43.3g
	脂 質	脂 質 30.4g	32.5g	脂 質 32.3g	34.4g	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 33.0g	35.1g	脂 質 29.2g	31.3g
	炭水化物	炭水化物 47.3g	146.3g	炭水化物 57.1g	156.1g	炭水化物 57.2g	156.2g	炭水化物 46.4g	145.4g	炭水化物 59.3g	158.3g
	ナトリウム	ナトリウム 2181mg	3501mg	ナトリウム 2419mg	3739mg	ナトリウム 2318mg	3638mg	ナトリウム 2088mg	3408mg	ナトリウム 2387mg	3707mg
	塩 分	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.8g	9.3g	食塩相当量 5.3g	8.6g	食塩相当量 6.1g	9.4g

★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17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦
		若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	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 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 91kcal	265kcal	エネルギー 123kcal	297kcal	エネルギー 137kcal	311kcal	エネルギー 88kcal	262kcal	エネルギー 107kcal	281kcal
	蛋白質	蛋白質 1.5g	5.3g	蛋白質 3.2g	7.0g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 2.5g	6.3g	蛋白質 2.7g	6.5g
	脂 質	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 4.7g	5.4g
	炭水化物	炭水化物 12.2g	50.6g	炭水化物 11.7g	50.1g	炭水化物 17.6g	56.0g	炭水化物 10.7g	49.1g	炭水化物 13.2g	51.6g
	ナトリウム	ナトリウム 504mg	1027mg	ナトリウム 467mg	990mg	ナトリウム 561mg	1084mg	ナトリウム 448mg	971mg	ナトリウム 562mg	1085mg
	塩 分	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.1g	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.8g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦
		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦
		大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	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 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 188kcal	362kcal	エネルギー 226kcal	400kcal	エネルギー 186kcal	360kcal	エネルギー 205kcal	379kcal	エネルギー 168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質 6.4g	10.2g	蛋白質 5.6g	9.4g	蛋白質 10.5g	14.3g	蛋白質 8.4g	12.2g	蛋白質 7.6g	11.4g
	脂 質	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 13.9g	14.6g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物 17.3g	55.7g	炭水化物 19.8g	58.2g	炭水化物 19.6g	58.0g	炭水化物 23.9g	62.3g	炭水化物 19.0g	57.4g
	ナトリウム	ナトリウム 780mg	1303mg	ナトリウム 670mg	1193mg	ナトリウム 891mg	1414mg	ナトリウム 775mg	1298mg	ナトリウム 999mg	1522mg
	塩 分	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 1.7g	3.0g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.5g	3.9g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦
		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦
		サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	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 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 230kcal	404kcal	エネルギー 196kcal	370kcal	エネルギー 184kcal	358kcal	エネルギー 231kcal	405kcal	エネルギー 164kcal	338kcal
	蛋白質	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 6.9g	10.7g	蛋白質 6.8g	10.6g	蛋白質 6.6g	10.4g
	脂 質	脂 質 15.2g	15.9g	脂 質 8.8g	9.5g	脂 質 10.6g	11.3g	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 7.9g	8.6g
	炭水化物	炭水化物 15.4g	53.8g	炭水化物 20.9g	59.3g	炭水化物 16.0g	54.4g	炭水化物 24.3g	62.7g	炭水化物 16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム 763mg	1286mg	ナトリウム 718mg	1241mg	ナトリウム 705mg	1228mg	ナトリウム 623mg	1146mg	ナトリウム 752mg	1275mg
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 1.8g	3.2g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.2g
合計	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 509kcal	1031kcal	エネルギー 545kcal	1067kcal	エネルギー 507kcal	1029kcal	エネルギー 524kcal	1046kcal	エネルギー 439kcal	961kcal
	蛋白質	蛋白質 15.3g	26.7g	蛋白質 16.2g	27.6g	蛋白質 20.3g	31.7g	蛋白質 17.7g	29.1g	蛋白質 16.9g	28.3g
	脂 質	脂 質 29.1g	31.2g	脂 質 29.6g	31.7g	脂 質 24.6g	26.7g	脂 質 24.3g	26.4g	脂 質 19.6g	21.7g
	炭水化物	炭水化物 44.9g	160.1g	炭水化物 52.4g	167.6g	炭水化物 53.2g	168.4g	炭水化物 58.9g	174.1g	炭水化物 48.9g	164.1g
	ナトリウム	ナトリウム 2047mg	3616mg	ナトリウム 1855mg	3424mg	ナトリウム 2157mg	3726mg	ナトリウム 1846mg	3415mg	ナトリウム 2313mg	3882mg
	塩 分	食塩相当量 5.2g	9.2g	食塩相当量 4.7g	8.7g	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 4.7g	8.7g	食塩相当量 5.8g	9.9g

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

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