

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん150g	肉詰いなり煮	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物					
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦					
	竹輪のごま炒め	菜の花ときのこの酢味噌和え	若竹煮	大根の酢漬け	白アツソース	白アツと厚揚げのどろみ煮	寄せ豆腐のうすあん	大根とごぼうの甘辛煮	菜の花と牛肉の煮物	枝豆とかにかまの煮物					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)				
	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	456kcal	エネルギー	109kcal	365kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	186kcal	443kcal	エネルギー	218kcal	472kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	5.9g	11.1g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	6.8g	11.8g	たんぱく質	11.5g	16.6g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	21.6g	69.3g	炭水化物	21.6g	76.6g	炭水化物	13.5g	67.9g
	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	682mg	908mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	576mg	724mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g
昼食	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	ホッケの幽庵焼	★ごはん150g	鶏のいそべ焼	★ごはん150g	赤魚のごま焼					
	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	鶏と蓮根のピリ辛煮	里芋のかに風あなかけ	ごぼう大豆	切干と挽肉のオイスターめ	ジャガ芋の中辛炒め	鶏のいそべ焼	ミックスソテー	鶏肉のカレー煮	人参クラッセ					
	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)					
	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	211kcal	467kcal	エネルギー	254kcal	516kcal	エネルギー	178kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	527kcal	エネルギー	208kcal	464kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	15.4g	20.5g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	10.7g	11.5g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	18.3g	73.5g	炭水化物	11.5g	66.6g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	13.8g	68.5g
	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	561mg	791mg	ナトリウム	658mg	886mg	ナトリウム	669mg	896mg	ナトリウム	639mg	867mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	チキンのきのこクリームソース	★ごはん150g	鯖の照焼	★ごはん150g	チキンのおろしトマトソース	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚					
	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦					
	金時豆煮	野菜サラダ	人參クラッセ	炒り豆腐	スナッフえんどう	春菊と豚肉の炒め物	豚肉と里芋のごま煮	ヒーマンソテー	ソナめっさり煮	ブロッコリーの煮物					
	ドレッシング(小袋)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)					
	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	252kcal	514kcal	エネルギー	274kcal	547kcal	エネルギー	264kcal	523kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	214kcal	476kcal
	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	17.2g	23.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	15.1g	20.8g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	16.7g	18.4g	脂質	13.4g	14.7g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	6.4g	7.3g
	炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	12.1g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.1g	炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	24.2g	79.9g
	ナトリウム	561mg	807mg	ナトリウム	663mg	889mg	ナトリウム	869mg	1034mg	ナトリウム	818mg	965mg	ナトリウム	935mg	1161mg
	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g
合計	エネルギー	665kcal	1437kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal	エネルギー	657kcal	1434kcal	エネルギー	640kcal	1412kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.5g	55.6g	たんぱく質	44.2g	60.6g	たんぱく質	42.7g	58.6g	たんぱく質	42.0g	57.9g
	脂質	31.3g	33.8g	脂質	33.3g	36.7g	脂質	28.7g	32.6g	脂質	26.6g	29.0g	脂質	30.4g	32.9g
	炭水化物	53.5g	218.5g	炭水化物	44.7g	210.6g	炭水化物	43.6g	208.0g	炭水化物	59.3g	225.3g	炭水化物	51.5g	216.3g
ナトリウム	1935mg	2556mg	ナトリウム	1805mg	2408mg	ナトリウム	2209mg	2828mg	ナトリウム	2199mg	2801mg	ナトリウム	2150mg	2752mg	
	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	872kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	847kcal	1619kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.2g	63.3g	たんぱく質	51.6g	68.0g	たんぱく質	49.6g	65.5g	たんぱく質	48.1g	64.0g
	脂質	38.4g	40.9g	脂質	40.3g	43.7g	脂質	35.7g	39.6g	脂質	33.6g	36.0g	脂質	37.5g	40.0g
	炭水化物	85.4g	250.4g	炭水化物	72.5g	238.4g	炭水化物	72.5g	236.9g	炭水化物	88.2g	254.2g	炭水化物	83.4g	248.2g
ナトリウム	2009mg	2630mg	ナトリウム	1881mg	2484mg	ナトリウム	2286mg	2905mg	ナトリウム	2273mg	2875mg	ナトリウム	2224mg	2826mg	
	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g

※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。

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24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん120g	肉詰いなり煮	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	菜の花と牛肉の煮物					
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦					
	竹輪のごま炒め	菜の花ときのこの酢味噌和え	若竹煮	大根の酢漬け	白ホワイトソース	白菜と厚揚げのどろみ煮	菜の花のツナ炒め	大根とごぼうの甘辛煮	三色煮豆	枝豆とかにかまの煮物					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	202kcal	395kcal	エネルギー	109kcal	302kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	
たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	5.9g	9.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	11.5g	14.8g	
脂質	7.8g	8.3g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	13.3g	13.8g	
炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	
ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	576mg	577mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	ホッケの幽庵焼	★ごはん120g	鶏のいそべ焼	★ごはん120g	赤魚のごま焼					
	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	鶏と蓮根のピリ辛煮	里芋のかに風あなかけ	ごぼう大豆	切干と挽肉のオニスター炒め	ジャガ芋の中巻炒め	菜の花としめじの和え物	ミックスソテー	人参クラッセ	鶏肉のカレー煮					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	211kcal	404kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	
たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	10.7g	11.2g	
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	639mg	640mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん120g	チキンのきのこクリームソース	★ごはん120g	鯖の照焼	★ごはん120g	チキンのおろしトマトソース	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	★ごはん120g	豚ヒレ肉の酢豚					
	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦					
	金時豆煮	野菜サラダ	人參クラッセ	炒り豆腐	スナッフえんどう	春菊と豚肉の炒め物	豚肉と里芋のごま煮	ヒーマンソテー	ソナあつさり煮	ブロッコリーの煮物					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	252kcal	445kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	
たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	
脂質	12.6g	13.1g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.4g	6.9g	
炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	935mg	936mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	637kcal	1216kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	26.6g	28.1g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	59.3g	185.0g	炭水化物	51.5g	177.2g
ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	33.6g	35.1g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	85.4g	211.1g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	88.2g	213.9g	炭水化物	83.4g	209.1g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2224mg	2227mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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

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

お食事の作り方

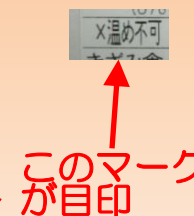


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚ロースの味噌炒め	小麦	スクランブルエッグ	卵	肉団子の中華炒め	卵	牛肉と根菜の煮物	小麦	白菜と豚肉の煮ひたし	小麦			
	さつま芋の甘露煮	小麦	竹輪の五色きんぴら	卵	白菜と厚揚げののり煮	卵	中華うま煮炒め	小麦	スイートパンプ	小麦			
	野菜サラダ		春雨ブルーチーズサラダ	卵	マゼドニアンサラダ		プロッコリーのカーニカマヨネーズ	小麦	野菜のごま和え	小麦			
	トレッチング(小袋)												
	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	216kcal	459kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	6.7g	7.3g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	9.2g	9.8g	
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	32.8g	85.6g	
ナトリウム	355mg	356mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	700mg	701mg		
カリウム	620mg	681mg	カリウム	144mg	205mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	455mg	516mg		
リン	103mg	168mg	リン	88mg	153mg	リン	99mg	164mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	えびカツ	小麦	煮込みタンドリーチキン	卵	マーボなす	小麦	白身フライ	小麦	豆腐ハンバーグ	卵			
	法蓮草ソテー	小麦	ミックソテー	小麦	里芋のおろし揚げ出し	小麦	スナックえんどう	小麦	きのこあん	小麦			
	れんこんの土佐煮	小麦	野菜のトマト煮	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	小麦	野菜のソース煮込み	小麦			
	南瓜サラダ	卵	明太ポテトサラダ	卵			大根なます	小麦	パスタのサラダ	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.6g	23.2g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	30.9g	83.7g	
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	599mg	600mg		
カリウム	532mg	593mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	599mg	620mg	カリウム	516mg	577mg		
リン	168mg	233mg	リン	136mg	201mg	リン	128mg	193mg	リン	191mg	256mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎パイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g				
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	牛肉の柳川風煮	卵	揚げ豆腐の和風あん	小麦	ブリの塩焼	小麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵	天津飯の具	小麦			
	ウインナーときのこの炒め物	小麦	オニオンソテー	小麦	人参シヤトー	小麦	インゲンとえのきの炒め物	小麦	豚肉と大根のポリ辛煮	小麦			
	和風マヨネーズ和え	小麦	パスタのクリーム煮	小麦	赤玉南瓜煮	小麦	玉子スパサラダ	小麦	青菜と玉子のマヨネーズ和え	小麦			
	ごぼうのごま酢和え	小麦	ごぼうのごま酢和え	小麦	マリネサラダ	小麦							
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.2g	23.8g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	38.0g	90.8g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	672mg	673mg		
カリウム	459mg	520mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	709mg	770mg	カリウム	393mg	454mg		
リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	130mg	195mg	リン	113mg	178mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.9g	39.2g	
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.7g	61.5g	
	炭水化物	94.0g	252.4g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	78.9g	237.3g	
	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	1443mg	1446mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	
	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1192mg	1375mg	カリウム	1727mg	1910mg	カリウム	1364mg	1547mg	
	リン	415mg	610mg	リン	356mg	551mg	リン	357mg	552mg	リン	438mg	633mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質		56.1g	57.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.8g	61.6g	
炭水化物		109.5g	267.9g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	94.4g	252.8g	
ナトリウム		1736mg	1739mg	ナトリウム	1446mg	1449mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	
カリウム		1671mg	1854mg	カリウム	1248mg	1431mg	カリウム	1784mg	1967mg	カリウム	1424mg	1607mg	
リン		422mg	617mg	リン	362mg	557mg	リン	360mg	555mg	リン	445mg	640mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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

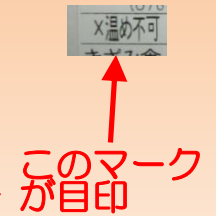


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28日(金)		
朝食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	鶏肉と厚揚げの煮物		乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	肉豆腐煮		麦	土草焼き		卵	鶏肉とジャガ芋の揚煮		麦
	大根と落の汁煮		麦	里芋のかに風あなかけ		卵麦	カリフラワーの塩炒め		麦	五色煮豆		卵麦	きんぴら		麦
	レインボー春雨		卵麦	たたきごぼう		麦	五目野菜の甘酢和え		麦	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	キャベツサラダ		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	255kcal	545kcal	エネルギー	202kcal	492kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	7.8g	12.7g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	23.9g	86.8g
	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	552mg	553mg
カリウム	383mg	455mg	カリウム	284mg	356mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	534mg	606mg	
リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	133mg	210mg	リン	136mg	213mg	リン	118mg	195mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	えび団子の炊き合せ		卵麦え	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	鶏の幽庵焼き		麦	赤魚のおろし煮		麦	ポークジンジャー		麦
	さつま芋のコンソメ煮		乳麦	旨みチンゲン菜		卵麦	人参グラッセ		麦	鶏肉と春雨の中巻煮		麦	ひとくちがんも煮		麦
	鶏肉とオクラの中巻風		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	れんこんと竹の子のおかか煮		麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え		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	255kcal	545kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	799mg	800mg
カリウム	632mg	704mg	カリウム	625mg	691mg	カリウム	494mg	494mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	513mg	585mg	
リン	189mg	266mg	リン	190mg	267mg	リン	144mg	221mg	リン	193mg	270mg	リン	211mg	288mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)	150g		◎パイナップル(缶)	150g		◎みかん(缶)	150g		◎黄桃(缶)	150g		◎みかん(缶)	150g	
	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉とキャベツの塩おかつ		麦	チキンのみこクリームソース		乳麦	ポツケの照焼		麦	肉丼の具		麦	さわら南蛮焼		麦
	竹輪のごま炒め		麦	チンジャオロース		卵麦	塩枝豆		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		麦	スナップえんどう		麦
	青菜のわさび和え		卵麦	野菜のピーナッツ和え		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	野菜のパジルチーズ焼き		麦	油揚げの玉子とし		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	330kcal	620kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.3g	82.2g
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg	
カリウム	560mg	632mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	536mg	608mg	
リン	187mg	264mg	リン	171mg	248mg	リン	255mg	332mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉とキャベツの塩おかつ		麦	チキンのみこクリームソース		乳麦	ポツケの照焼		麦	肉丼の具		麦	さわら南蛮焼		麦
	竹輪のごま炒め		麦	チンジャオロース		卵麦	塩枝豆		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		麦	スナップえんどう		麦
	青菜のわさび和え		卵麦	野菜のピーナッツ和え		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	野菜のパジルチーズ焼き		麦	油揚げの玉子とし		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	330kcal	620kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	725mg	726mg
カリウム	560mg	632mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	536mg	608mg	
リン	187mg	264mg	リン	171mg	248mg	リン	255mg	332mg	リン	202mg	279mg	リン	224mg	301mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉とキャベツの塩おかつ		麦	チキンのみこクリームソース		乳麦	ポツケの照焼		麦	肉丼の具		麦	さわら南蛮焼		麦
	竹輪のごま炒め		麦	チンジャオロース		卵麦	塩枝豆		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		麦	スナップえんどう		麦
	青菜のわさび和え		卵麦	野菜のピーナッツ和え		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	野菜のパジルチーズ焼き		麦	油揚げの玉子とし		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	840kcal	1710kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	48.2g	236.9g	炭水化物	56.8g	245.5g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	62.3g	251.0g
	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1354mg	1570mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1583mg	1799mg	
リン	483mg	714mg	リン	457mg	688mg	リン	532mg	763mg	リン	531mg	762mg	リン	553mg	784mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g	
	豚肉とキャベツの塩おかつ		麦	チキンのみこクリームソース		乳麦	ポツケの照焼		麦	肉丼の具		麦	さわら南蛮焼		麦
	竹輪のごま炒め		麦	チンジャオロース		卵麦	塩枝豆		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		麦	スナップえんどう		麦
	青菜のわさび和え		卵麦	野菜のピーナッツ和え		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	野菜のパジルチーズ焼き		麦	油揚げの玉子とし		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	968kcal	1838kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	79.8g	268.5g	炭水化物	99.2g	287.9g	炭水化物	85.3g	274.0g
	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
カリウム	1695mg	1911mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1696mg	1912mg	
リン	497mg	728mg	リン	463mg	694mg	リン	544mg	775mg	リン	545mg	776mg	リン	565mg	796mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。
 ※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
- </

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 昆布の佃煮 ★すまし汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ウインナーときのこの炒め物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g ネギ味噌炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ きのこの佃煮 ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	114kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	177kcal	450kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	430kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.0g	蛋白質	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.0g
	脂質	脂質	4.4g	5.7g	脂質	脂質	11.8g	12.8g	脂質	脂質	6.5g	8.2g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	7.4g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	12.2g	67.9g	炭水化物	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	炭水化物	20.1g	76.9g	炭水化物	炭水化物	13.6g	71.8g
	ナトリウム	ナトリウム	526mg	934mg	ナトリウム	ナトリウム	512mg	954mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	529mg	972mg	ナトリウム	ナトリウム	449mg	910mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマド立立て スナッフえんどう ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 炊き合せ コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	197kcal	463kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	エネルギー	303kcal	577kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	蛋白質	10.9g	16.5g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.4g
	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	8.5g	9.4g	脂質	脂質	13.7g	14.6g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	18.0g	19.0g
	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	炭水化物	16.5g	73.1g	炭水化物	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	炭水化物	20.7g	78.3g
	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1403mg	ナトリウム	ナトリウム	921mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1290mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1304mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鯖のレモンベッター焼き チンゲン菜とピーマンのソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 フロッコリーのカナマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参のきんぴら なすのトロ口生姜煮 もずくの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 中華丼の具 肉入りうの花 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	494kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	498kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	479kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	蛋白質	11.7g	18.0g
	脂質	脂質	22.8g	23.7g	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	15.2g	16.9g	脂質	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	21.0g	78.3g	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	炭水化物	11.7g	68.7g	炭水化物	炭水化物	18.2g	74.7g	炭水化物	炭水化物	18.5g	76.1g
	ナトリウム	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	ナトリウム	830mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	1017mg	1459mg	ナトリウム	ナトリウム	968mg	1410mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	666kcal	1468kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1418kcal	エネルギー	エネルギー	601kcal	1414kcal	エネルギー	エネルギー	664kcal	1475kcal	エネルギー	エネルギー	664kcal	1486kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	48.4g	蛋白質	蛋白質	34.2g	52.0g	蛋白質	蛋白質	31.3g	49.1g	蛋白質	蛋白質	27.7g	45.6g	蛋白質	蛋白質	34.1g	52.4g
	脂質	脂質	38.9g	42.0g	脂質	脂質	31.9g	34.7g	脂質	脂質	32.6g	36.1g	脂質	脂質	31.1g	34.6g	脂質	脂質	35.1g	38.0g
	炭水化物	炭水化物	45.8g	215.2g	炭水化物	炭水化物	47.9g	218.5g	炭水化物	炭水化物	41.3g	211.1g	炭水化物	炭水化物	64.7g	234.3g	炭水化物	炭水化物	52.8g	226.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3509mg	ナトリウム	ナトリウム	2359mg	3688mg	ナトリウム	ナトリウム	2502mg	3855mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2278mg	3624mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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

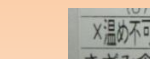


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	1月24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28日(金)				
朝 食	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	卵麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	乳麦	★全粥240g	ネギ味噌炒め	麦	卵麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	昆布の佃煮	麦	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	ウインナーときのこの炒め物	麦	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	きのこの佃煮	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	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	114kcal	273kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂質	脂質	4.4g	5.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	
ナトリウム	ナトリウム	526mg	966mg	ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	529mg	969mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	炊き合せ	麦	麦	
	スナッペンどう	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落	オニオンソテー	乳麦	ツナあっさり煮	麦	アスパラ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	乳麦	
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	197kcal	356kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	242kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.4g	13.1g
	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	26.4g	59.4g	
ナトリウム	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	958mg	1398mg	ナトリウム	921mg	1361mg	ナトリウム	847mg	1287mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	鯖のレモンペッパー焼き	乳麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	プリのごま焼	麦	焼肉塩炒め	麦	中華丼の具	麦え	麦え	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	肉入りうの花	乳麦	乳麦	
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	355kcal	514kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	267kcal	426kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.9g	16.6g
	脂質	脂質	22.8g	23.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	
ナトリウム	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	1017mg	1457mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	
合 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	
	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
	エネルギー	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	脂質	38.9g	41.0g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	31.1g	33.2g
	炭水化物	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	47.9g	146.9g	炭水化物	41.3g	140.3g	炭水化物	64.7g	163.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3537mg	ナトリウム	2359mg	3679mg	ナトリウム	2502mg	3822mg	ナトリウム	2393mg	3713mg
塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	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

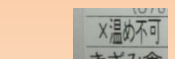


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

	1月24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28日(金)							
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦						
	大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	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	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	95kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	蛋白質	2.2g	6.0g
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	
ナトリウム	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	ナトリウム	519mg	1042mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦						
	鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦						
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	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	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	180kcal	354kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	
ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1301mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	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	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦						
	昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦						
	青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦						
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦						
	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	197kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g
脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	
炭水化物	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	
ナトリウム	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	エネルギー	441kcal	963kcal
	蛋白質	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	脂質	21.4g	23.5g	脂質	脂質	18.7g	20.8g	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	26.7g	28.8g	脂質	脂質	20.2g	22.3g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	炭水化物	48.8g	164.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	ナトリウム	2100mg	3669mg
塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	

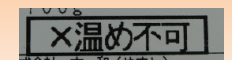
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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