

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	卵乳麦		
	大豆とごぼうの味噌炒め	竹輪と菜の花の煮物	鶏じやが煮	麦落	青菜と高野豆腐の煮物	麦	カリフラワーのピクルス	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		
	根菜の柚子マリネ	高野豆腐の味噌煮	旨みチンゲン菜	麦落	卵麦	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵乳麦		
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	188kcal	447kcal	194kcal	450kcal	160kcal	422kcal	91kcal	350kcal	229kcal	484kcal		
たんぱく質	10.6g	15.8g	14.7g	19.9g	9.0g	14.7g	7.3g	12.5g	15.8g	20.8g		
脂質	8.4g	9.7g	9.6g	10.3g	5.8g	6.7g	2.7g	4.0g	13.3g	14.1g		
炭水化物	18.7g	73.1g	13.8g	68.7g	17.8g	73.5g	11.3g	65.7g	11.6g	66.2g		
ナトリウム	715mg	880mg	697mg	844mg	642mg	868mg	447mg	632mg	596mg	825mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.8g	2.1g	1.6g	2.2g	1.1g	1.6g	1.5g	2.1g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	いわしつみれのおでん	卵麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	ひじきと挽肉の炒め物	蒸し鶏の炒め物	きのこソテー	卵麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	チンジャオロース	ブロッコリーのカママヨネーズ	肉豆腐煮	卵麦	レモンがぼちや	卵麦	白菜の煮ひたし	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	222kcal	488kcal	215kcal	482kcal	222kcal	489kcal	285kcal	547kcal	152kcal	406kcal		
たんぱく質	18.1g	24.0g	11.8g	17.7g	19.0g	24.8g	14.4g	20.0g	11.2g	16.3g		
脂質	10.1g	11.7g	12.3g	13.4g	11.3g	12.9g	16.1g	17.1g	4.3g	5.1g		
炭水化物	14.3g	69.2g	15.2g	71.1g	13.0g	68.0g	19.3g	74.5g	18.7g	72.9g		
ナトリウム	693mg	919mg	742mg	969mg	852mg	1079mg	704mg	934mg	831mg	979mg		
食塩相当量	1.8g	2.3g	1.9g	2.5g	2.2g	2.7g	1.8g	2.4g	2.1g	2.5g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	揚げ豆腐の南蛮つゆ	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	麦	赤魚の甘辛タレ	卵麦	塩タレホーク	麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	麦		
	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	ヒーマンソテー	卵麦	アスパラ	麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦		
	カリフラワーの味噌和え	えのきのおろし和え	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	232kcal	494kcal	225kcal	481kcal	238kcal	492kcal	239kcal	507kcal	262kcal	528kcal		
たんぱく質	10.6g	16.2g	15.6g	20.7g	15.2g	20.3g	18.4g	24.3g	16.4g	22.2g		
脂質	12.5g	13.4g	11.0g	11.8g	13.2g	14.0g	10.9g	12.5g	15.1g	16.7g		
炭水化物	20.6g	76.3g	15.8g	70.7g	15.0g	69.4g	16.8g	72.1g	13.9g	68.8g		
ナトリウム	800mg	1046mg	799mg	1026mg	725mg	873mg	725mg	952mg	748mg	974mg		
食塩相当量	2.0g	2.7g	2.0g	2.6g	1.8g	2.2g	1.8g	2.4g	1.9g	2.5g		
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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	642kcal	1429kcal	634kcal	1413kcal	620kcal	1403kcal	615kcal	1404kcal	643kcal	1418kcal	
	たんぱく質	39.3g	56.0g	42.1g	58.3g	43.2g	59.8g	40.1g	56.8g	43.4g	59.3g	
	脂質	31.0g	34.8g	32.9g	35.5g	30.3g	33.6g	29.7g	33.6g	32.7g	35.9g	
	炭水化物	53.6g	218.6g	44.8g	210.5g	45.8g	210.9g	47.4g	212.3g	44.2g	207.9g	
ナトリウム	2208mg	2845mg	2238mg	2839mg	2219mg	2820mg	1876mg	2518mg	2175mg	2778mg		
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.7g	7.2g	5.9g	7.1g	4.7g	6.4g	5.5g	7.1g		
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1628kcal	841kcal	1620kcal	818kcal	1601kcal	812kcal	1601kcal	850kcal	1625kcal	
	たんぱく質	47.2g	63.9g	48.2g	64.4g	50.1g	66.7g	47.8g	64.5g	49.5g	65.4g	
	脂質	38.0g	41.8g	40.0g	42.6g	37.3g	40.6g	36.7g	40.6g	39.8g	43.0g	
	炭水化物	81.8g	246.8g	76.7g	242.4g	74.7g	239.8g	75.2g	240.1g	76.1g	239.8g	
	ナトリウム	2284mg	2921mg	2312mg	2913mg	2293mg	2894mg	1952mg	2594mg	2249mg	2852mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.9g	7.4g	5.8g	7.3g	4.9g	6.6g	5.7g	7.3g		

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じやが煮 旨みチンゲン菜		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 カリフラワーのビュッレ		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	229kcal	422kcal			
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	2.7g	3.2g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.6g	53.5g	
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	596mg	597mg	
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	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンがぼちや		★ごはん120g いわしつみれのおでん ひじきと大豆の煮物 白菜の煮ひたし						
	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	222kcal	415kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	152kcal	345kcal			
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	4.3g	4.8g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.7g	60.6g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	831mg	832mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎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						
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 カリフラワーの味噌和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 春菊のおかか和え		★ごはん120g 塩タレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え						
	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	232kcal	425kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	15.1g	15.6g
炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	748mg	749mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	642kcal	1221kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	43.4g	53.3g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	53.6g	179.3g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.2g	169.9g
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.5g	59.4g
	脂質	38.0g	39.5g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2249mg	2252mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白菜とがんもの煮物		豆腐のツナあんかけ		鶏肉カレークリーム煮		オムレツ		鶏肉のチリソース煮						
	ひき肉と里芋の味噌煮		白菜の煮びたし		ジャガ芋の中華炒め		和風あんからめソース		ナスの炒り煮						
	スパゲティサラダ		さつぱりポテトサラダ		キャベツサラダ		ゴロゴロ野菜の塩炒め		キャベツの白ドレ和え						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	222kcal	465kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	23.4g	24.0g
炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	22.9g	75.7g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	467mg	468mg	
カリウム	434mg	495mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	490mg	551mg	
リン	137mg	202mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	137mg	202mg	リン	101mg	166mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉の韓国風炒め		鯖の塩焼		すり身団子		豚肉のおろし煮		いわしつみれのおでん						
	ナスの挽肉炒め		チンゲン菜ソテー		人参シヤトー		きんぴら		大豆の肉じゃが煮						
	若芽のこま酢和え		かぼちゃのゴマ煮		ーロナスのオランダ煮		レモンかぼちゃ		マカロニとパプリカのサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	18.2g	18.8g
炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	30.7g	83.5g	
ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	578mg	639mg	カリウム	667mg	728mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	651mg	712mg	
リン	167mg	232mg	リン	193mg	258mg	リン	106mg	171mg	リン	115mg	180mg	リン	174mg	239mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)	15g	◎ハイナツプル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎ハイナツプル(缶)	15g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	カシゴのトマト炒め		さつぱり鶏肉の炒め物		カレーの照焼		揚げ豆腐の南蛮づけ		クリーム煮込みハンバーグ						
	犬根と人参のきんぴら		マーボ春雨		オクラのペペロンチーノ		さつま芋の甘露煮		アスパラ						
	コーンサラダ		油揚げの玉子どじ		豚バラのすき焼き煮		ハムの和風サラダ		里芋のかい風あんかけ						
									れんこんとひじきのサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g
脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	20.8g	21.4g	
炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	24.0g	76.8g	
ナトリウム	666mg	666mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	751mg	752mg	
カリウム	666mg	727mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	496mg	557mg	
リン	181mg	246mg	リン	198mg	263mg	リン	184mg	249mg	リン	130mg	195mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	カシゴのトマト炒め		さつぱり鶏肉の炒め物		カレーの照焼		揚げ豆腐の南蛮づけ		クリーム煮込みハンバーグ						
	犬根と人参のきんぴら		マーボ春雨		オクラのペペロンチーノ		さつま芋の甘露煮		アスパラ						
	コーンサラダ		油揚げの玉子どじ		豚バラのすき焼き煮		ハムの和風サラダ		里芋のかい風あんかけ						
									れんこんとひじきのサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	20.8g	21.4g
炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	24.0g	76.8g	
ナトリウム	666mg	666mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	751mg	752mg	
カリウム	666mg	727mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	496mg	557mg	
リン	181mg	246mg	リン	198mg	263mg	リン	184mg	249mg	リン	130mg	195mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	984kcal	1713kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.4g	64.2g
	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	77.6g	236.0g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1706mg	1709mg	ナトリウム	1717mg	1720mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1893mg	1896mg
	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1637mg	1820mg
	リン	485mg	680mg	リン	485mg	680mg	リン	374mg	569mg	リン	382mg	577mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		1032kcal	1761kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質		58.0g	59.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.5g	64.3g
炭水化物		96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	92.8g	251.2g
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1894mg	1897mg
カリウム		1734mg	1917mg	カリウム	1786mg	1969mg	カリウム	1381mg	1570mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1694mg	1877mg
リン		491mg	686mg	リン	488mg	683mg	リン	381mg	576mg	リン	388mg	583mg	リン	428mg	623mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

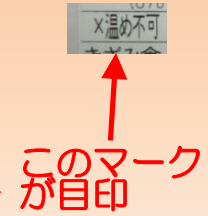


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 カブラワとウインナーのカレー炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 乳麦 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 がんとどきの含め煮 キャベツの土佐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 厚揚げと若芽の玉子とじ 野菜の酒粕煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 乳麦 寄せ豆腐のうすあん 切干大根のカレーきんぴら 菜の花としらすのおひたし ★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	103kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	126kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	439kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.8g
	脂質	脂質	5.0g	5.9g	脂質	脂質	6.3g	7.2g	脂質	脂質	4.9g	5.8g	脂質	脂質	9.7g	10.7g	脂質	脂質	8.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	66.6g	炭水化物	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	炭水化物	9.6g	67.7g	炭水化物	炭水化物	13.9g	70.4g
	ナトリウム	ナトリウム	660mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	687mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	554mg	995mg	ナトリウム	ナトリウム	886mg	1328mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g カツとじ 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 ミルクカレーのルー ミネストローネ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 鯖の味噌煮 キヌサヤ 高野豆腐と牛肉の煮込み キャベツの漬物柚子風味 ★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	248kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	453kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	563kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.7g	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.0g
	脂質	脂質	12.9g	13.8g	脂質	脂質	8.8g	9.7g	脂質	脂質	19.4g	20.3g	脂質	脂質	11.0g	11.9g	脂質	脂質	19.3g	20.2g
	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.6g	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	炭水化物	18.7g	75.4g	炭水化物	炭水化物	25.5g	81.9g	炭水化物	炭水化物	14.2g	70.8g
	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	750mg	1195mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g あぶらかわいい生姜煮 人参グラッセ 中華うま煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 牛肉とキャベツの炒め物 一ロナスのオランダ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ ブロッコリーの明太子煮 野菜のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 照焼ハンバーグ アスパラ 白菜の煮びたし バンサンスー ★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	244kcal	533kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	551kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	455kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	24.2g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.1g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.7g
	脂質	脂質	11.2g	12.9g	脂質	脂質	19.5g	20.4g	脂質	脂質	10.4g	11.3g	脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	4.9g	5.8g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	76.4g	炭水化物	炭水化物	12.2g	68.5g	炭水化物	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	炭水化物	23.4g	79.5g	炭水化物	炭水化物	22.6g	81.2g
	ナトリウム	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1190mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1220mg	ナトリウム	ナトリウム	874mg	1317mg	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1251mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	595kcal	1420kcal	エネルギー	エネルギー	609kcal	1413kcal	エネルギー	エネルギー	632kcal	1431kcal	エネルギー	エネルギー	642kcal	1451kcal	エネルギー	エネルギー	636kcal	1457kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	48.4g	蛋白質	蛋白質	27.9g	45.2g	蛋白質	蛋白質	35.1g	52.3g	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.2g	蛋白質	蛋白質	29.4g	47.5g
	脂質	脂質	29.1g	32.6g	脂質	脂質	34.6g	37.3g	脂質	脂質	34.7g	37.4g	脂質	脂質	33.1g	35.9g	脂質	脂質	33.1g	36.6g
	炭水化物	炭水化物	52.8g	225.6g	炭水化物	炭水化物	43.6g	213.9g	炭水化物	炭水化物	44.0g	213.5g	炭水化物	炭水化物	58.5g	229.1g	炭水化物	炭水化物	50.7g	222.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2357mg	3682mg	ナトリウム	ナトリウム	2197mg	3544mg	ナトリウム	ナトリウム	2385mg	3738mg	ナトリウム	ナトリウム	2256mg	3582mg	ナトリウム	ナトリウム	2445mg	3774mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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

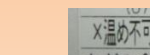


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)							
朝 食	★全粥240g	肉詰いなり煮	卵麦	鶏大豆	麦	★全粥240g	がんとどきの含め煮	麦	★全粥240g	厚揚げと若芽の玉子とじ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦			
	カブフラワーとウインナーのカレー炒め	卵麦	乳麦	切干大根のおから煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	野菜の酒粕煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦			
	一夜漬(白菜人参)	麦	麦	三色野菜ナムル	麦	菜の花のおひたし	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花としらすのおひたし	麦			
	★味噌汁	麦	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		
	エネルギー	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	162kcal	321kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.4g	11.1g
脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	13.9g	46.9g	
ナトリウム	ナトリウム	660mg	1100mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	554mg	994mg	ナトリウム	886mg	1326mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
昼 食	★全粥240g	カツとじ	卵乳麦	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	ミックスカレーのルー	乳麦	★全粥240g	鯖の味噌煮		
	赤玉南瓜煮	麦	麦	きのこあん	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦			
	大根と若芽の梅おほか	麦	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦			
	★味噌汁	麦	麦	オクラとももろのピーナツ味噌和え	乳麦	★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	248kcal	407kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	295kcal	454kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	14.2g	17.9g
脂質	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	19.3g	20.0g	
炭水化物	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	14.2g	47.2g	
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	750mg	1190mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	あぶらかれい生姜煮	麦	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★全粥240g	ほつけ塩焼		★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	アスパラ				
	中華うま煮	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	ブロッコリーの明太子煮	麦	白菜の煮びたし	麦	白飯	麦			
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦	マリネサラダ	卵麦	野菜のごま和え	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
	★味噌汁	麦	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	244kcal	403kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	179kcal	338kcal
蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	
脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	4.9g	5.6g	
炭水化物	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	22.6g	55.6g	
ナトリウム	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	874mg	1314mg	ナトリウム	809mg	1249mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	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	595kcal	1072kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal	エネルギー	636kcal	1113kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	29.4g	40.5g
	脂質	脂質	29.1g	31.2g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	33.1g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	43.6g	142.6g	炭水化物	44.0g	143.0g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.7g	149.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2357mg	3677mg	ナトリウム	2197mg	3517mg	ナトリウム	2385mg	3705mg	ナトリウム	2256mg	3576mg	ナトリウム	2445mg	3765mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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

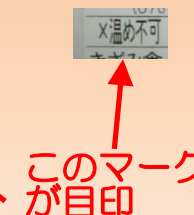


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4日(金)			
朝 食	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五色煮豆	卵麦	
	★味噌汁	若芽の酢味噌和え	乳麦	★味噌汁(とろみ)	昆布の佃煮	麦	★味噌汁(とろみ)	メンマの中華和え	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ふきの煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	大根とひじきの煮物	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	90kcal	264kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	
	★味噌汁	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	五目豆腐煮	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	大根煮	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ブロッコリーの煮物	乳麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	218kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g
	脂質	脂質	11.3g	12.0g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	
	★味噌汁	竹輪の五色きんぴら	乳麦	★味噌汁(とろみ)	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	金時豆の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	昆布煮豆	乳麦	★味噌汁(とろみ)	きのこの玉子とじ	卵乳麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	378kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.5g
	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.5g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g	57.7g
	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	700mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	922mg	1449mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	509kcal	1031kcal	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	483kcal	998kcal
	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.6g	33.6g
	脂質	脂質	25.6g	27.7g	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	19.8g	21.9g	脂質	脂質	22.3g	24.1g
	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.9g	162.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	ナトリウム	2330mg	3904mg	ナトリウム	ナトリウム	2337mg	3910mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	10.0g

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

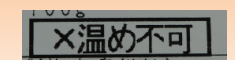
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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